

ఓకనాద్ ఈశ్వరన్ ఇతర రచనలు

Gandhi the Man

The Bhagavad Gita for Daily Living

Dialogue with Death

Climbing the Blue Mountain

God Makes the Rivers to Flow

A Man to Match His Mountains

Love Never Fails

The Compassionate Universe

The Constant Companion

Conquest of Mind

Original Goodness

Seeing with the Eyes of Love

Your Life Is Your Message

The Unstruck Bell

Take Your Time

Words to Live By

The Undiscovered Country

FOR CHILDREN

The Monkey & The Mango

CLASSICS OF INDIAN
SPIRITUALITY SERIES

The Bhagavad Gita

The Dhammapadam

The Upanishads

ధ్యానం

ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాలకు దైవం దిస జీవితంలో
అందుకోడానికి సులభసాధ్యమైన
ఎనిమిది అంశాల కార్యక్రమం

ఎకనాద్ ఈశ్వరన్

స్వేచ్ఛానువాదం డా మదురాంతకం నరేంద్ర

సుబాషిణీ ప్రచురణలు

15-94 శ్రీ పద్మావతీ నగర్

తిరుపతి - 517502

చిత్తూరుజిల్లా ఆంధ్రప్రదేశ్

DHYANAM

Eknath Easwaran

Telugu Translation

Dr Madhuranthakam Narendra

© Dr Boyareddigari Subramanyam Reddy

First Edition

January 1998

Second Edition

June 1999

Price

In India Rs 75/-

In U S A \$ 15

Printed at

NAGARJUNA PRINTERS

No 2 First Street

Dr Radhalrishna Nagar

Chennai 600 021

Phone 5951658

విషయసూచిక

ప్రచురణకర్త ముందుమాట	II
తెలుగువాళ్లతో ముఖాముఖి	III
భూమిక	V
ఉపోద్ఘాతం అష్టాంశ కార్యక్రమం	1
1 ధ్యానం	21
2 మంత్రం	45
3 వేగాన్ని తగించడం	71
4 ఎకలక్త్య ఎకాగ్రత	96
5 ఇంద్రియాలకు శిక్షణనివ్వడం	118
6 ఇతరుల యిష్టాలకు ప్రాధాన్యతనివ్వడం	137
7 ఆధ్యాత్మికసహజీవనం	158
8 మార్మికులను చదవడం	167
ధ్యానగీతికలు	184
మరికొన్ని ఉపయుక్తగ్రంథాలు	190

తెలుగువాళ్లతో ముఖముఖి

ఈ చిన్న పుస్తకపు తెలుగు అనువాదం వెలువడడం నాకు చాలా అనందంగా ఉంది దాదాపుగా అయిదు దశాబ్దాల క్రితం నేను ఎకిందరాబాదులో కొన్నేళ్లు గడిపాను అక్కడి మిత్రులతో బాటూ నేను పంచుకున్న మధురాను భవాలు యింకానాకు బాగా గుర్తున్నాయి ఈ పుస్తకపు ప్రచురణను డాక్టర్ బోయరెడ్డిగారి సుబ్రమణ్యంరెడ్డిగారు ఒక వచిత్రమైన బాధ్యతగా భావించి వెలువరిస్తూన్నారు తెలుగు ఆధ్యాత్మికాభిలాషులకు నేను ప్రతిపాదించిన ధ్యానమారాన్ని పరిచయం చేయడానికి ఆయన చాలా తవన వడ్డారు ఆయనకు నావ్యాదయపూర్వకమైన అభినందనలు

ఉత్తరదక్షిణ అమెరికాలలో మాత్రమే గాకుండా ఈపుస్తకం అనువాదాలరూపంలో ఇండియాకూ యూరప్ దేశాలకూ చేరుకొంది చైనారిపబ్లిక్ లో గూడా ప్రజలు కొందరు యీపుస్తకంపైన ప్రత్యేకమైన అభిమానం వెలిబుచ్చారు అలా శ్రీకృష్ణభగవానుడి దయవల్ల కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రంలోని చిన్న గేరేజులో ప్రారంభమైన ఈ ప్రచురణ కార్యక్రమం క్రమంగా ప్రపంచాన్నంతా విస్తరించుకుంటోంది

ప్రపంచంలోని అన్ని మతాలకు సంబంధించిన వాళ్లందరూ నాకు ధ్యానమార్గపు విద్యార్థులుగా వుండడం నాకు మరింత ఆనందాన్ని చేకూరుస్తోంది ఈ పుస్తకం తెలుగు వాళ్లకు గూడా ఆదరణీయం కావాలనీ ఈ ఆంధ్రానువాదం మరికొన్ని భారతీయ భాషలలో అనువాదాలు వెలువడడానికి ప్రేరణకావాలనీ నా ఆకాంక్ష

అమెరికాలో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టకపూర్వం నీలగిరుల్లోని కోటగిరిలో నేను నాలుగుసంవత్సరాలపాటు నివసించాను అప్పుడు నాతో బాటూ నాతల్లి భార్య మేనకోడళ్ళూ గూడా వుండేవారు ఈ పుస్తకపు

వ్యక్తులుండే ఉంటారు కానీ వివిధ యుగాల్లో వివిధరకాలైన
 -వసరాలుంటాయి యీ సమయంలో యీ యిరవయ్యవ దశాబ్దపు
 సంక్లిష్ట పరిస్థితుల్లో వారిగ్రామిక యుగపు విషమ పరిణామంలో మనం
 సార్వజనీనత కోసం అరులు చాస్తున్నాము మనం రకరకాల పేర్లతో
 ఎలుస్తున్నప్పటికీ సత్యమొక్కటే! అంటుందొక ప్రాచీన భారతీయ
 మతగ్రంథం అన్ని మతాలవాళ్ళూ మతం లేనివాళ్ళూ గూడా నేనిక్కడే
 వివరిస్తున్న ధ్యాన విధానాన్ని అనుసరించవచ్చు దీని ప్రాచుర్యానికి
 ముఖ్యమైన కారణమదేనని నేను భావిస్తున్నాను యిది ఏ వాదానికి
 చెందదు మీ నమ్మకాలను మార్చుకోమని చెప్పదు వీరు
 అందుకోదలచుకున్న ఆదర్శానికి మీరు చేరుకునేందుకు యిది
 సహాయపడుతుంది క్రమక్రమంగా హుందాగా వాటిని మీ జీవితంలోనూ
 మీ వ్యక్తిత్వంలోనూ భాగమయిపోయేలా చేస్తుంది

ఇందులో కొత్తగా నెను కనిపెట్టిన సత్యాలేవీ లేకపోయినప్పటికీ
 యీ చిన్న పుస్తకం అనితరసాధ్యమైన రీతిలో తమ స్వాధ్యాయాలను
 ఆకట్టుకుందని పాఠకుల నుంచీ ఉత్తరాలు అందుకుంటున్నప్పుడు నేను
 చాలా సంతృప్తి పడుతూ ఉంటాను కొత్త వ్యక్తుల దరఖాస్తుల గురించి
 విన్నప్పుడు యీ సంతృప్తి రెండింతలుగా యినుమడస్తూ ఉంటుంది
 యిప్పుడ ధ్యాన పద్ధతిని యిరవైదశల పునరుజ్జీవన సంఘాల్లోనూ ఆరోగ్య
 విద్యావిధానంలోనూ అనుసరిస్తున్నారు వైద్యులు సఫాయి చేస్తున్నారు
 యువతీయువకుల అధ్యయన కార్యక్రమంగా కూడా రూపొందిస్తున్నారు
 ప్రతి ఒక్కరి దైనందిన జీవితాన్నీ మార్చివేయ గలిగిన యీ విలువైన
 వైపుణ్యాన్ని యీ కొద్ది సంవత్సరాల కాలంలో వేలకొద్దీమందికి
 అందించగలిగాను దీనితో నా ఒక కాల స్త్రావాల్లో ఒకట నిజమయిందని
 అనుకుంటున్నాను

భారతదేశంలో ధ్యానాన్ని ఒక ఖచ్చితమైన అంతం గానూ జీవించడమన్న
 కళలో ప్రావీణ్యత సముపార్జించడం గానూ నిర్వచిస్తారు యీ పుస్తకం
 ద్వారా మీ మీ జీవితాల్లో మీరీ ప్రమాణాలను అందుకోవాలని మనసారా
 ఆకాంక్షిస్తున్నాను

ఉపోద్ఘాతం

ఎనిమిది అంశాల కార్యక్రమం

చాలా సంవత్సరాల క్రితం నేనీ దేశానికి తెలిసారిగా వచ్చినప్పుడు జరిగిన సంగతి నా యువమిత్రుడొకడు ఆవనకారులో కళ్లుమూసుకుని కూర్చుని వున్నాడు ఉన్నట్టుండి బర్కిలీ పోలీసాకడు కిటికీ తలుపులు కొడుతూ యిక్కడేం జరుగుతోంది? అని అడిగాడు

నా మిత్రుడు కిటికీ తలుపులు దించి నేను ధ్యానం చేసుకుంటున్నాను అని సమాధానం చెప్పాడు

వెంటనే ఆ అధికారి కనుబొమలు ముడిబడ్డాయి మీకేమైనా నహాయం కావాలా? అని ప్రశ్నించాడతను

ఆ రోజుల్లో ధ్యానం అంటే యెవరికీ తెలియదు ఆ మాట విన్న వాళ్లలో కూడా చాలాకొద్ది మంది మాత్రమే అదంటే యేమిటో దాన్ని అనుసరించ దలచుకున్నారు

ఒకానొక సందర్భంలో ఒక పుస్తకాల అంగడిలో వూర్తిగా అభౌతికమైన విషయాలపైన నేనొక ప్రసంగం చేయడం నాకింకా బాగా గుర్తుంది గదంతా గిండిపోయిన ప్రేక్షకులకు ప్రాచీన భారతీయ మతగ్రంథాలయిన ఉపనిషత్తుల గురించి చెప్పడం మొదలుపెట్టాను యీ సంఘటన 1960లో శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలో జరిగింది నేను ఆల్టన్ హక్స్లీనీ ఆలాన్ వాట్స్ నూ రెండుమూడుసార్లు పేర్కొన్నాను అందరూ ఎకాగ్రతతో వింటున్నారు అదే లదనుగా నేనప్పుడు ధ్యానమెలా చేయాలన్న విషయాన్ని బోధించదలచుకున్నాను యీ పుస్తకపు తరువాతి అధ్యాయంలో మీరు ఒదవబోతున్న బోధనలే అవి

సరే! యిప్పుడో సారి యత్నిద్దాం అని ఆశాజనకంగా అన్నాన్నేను కళ్లు మూసుకున్నాను అర్థగంట శ్వాత నేను కళ్లు తెరిచి చూసినప్పుడు ఆ గదిలో కేవలం ముగ్గురే మనుషులు మిగిలారు నేనూ నాభార్య ఆ పుస్తకాల అంగడి యజమానీ

కాలం నిజంగా మారిపోయిందీ యిప్పుడు ధ్యానం అన్నమాట అన్న వాటకామా విన్నవించుకోవడం యింకా పెంట్లా విచారీ మాట విరమ్మ అంగం చాచకం జరుగుతున్నప్పుడూ మీరు దాన్ని విరమ్మ విద్యాలయ ఆవరణంలోనూ చివరకు సానంబలోనూ విరమ్మ కానీ కచ్చితంగా ధ్యానం అంటే యెమిటి? ఆధ్యాత్మిక జీవితమంటే యెమిటి? అన్న విషయాలపైన చాలా సవాళ్లలా అపోహలూ మిగిలేవున్నాయి

★ ధ్యానం అంటే ఏమిటి? ★

ముందుగా ధ్యానం సాంత్రిక అతంద్రియ శక్తులవంటిదిగాదని గ్రహించాలి ఎదైనా తాళం వెవిని కెవలం మన శక్తితో వంచగలవా అని ఎవరైనా గన్నడిగితే నా భౌతిక శక్తితోనైతే నేను వంచలేను అని నిర్ద్వంద్వంగా నెనొచ్చుకుంటాను సువ్విదేశానికి అంతరిక్షంలోంచి వచ్చావా?

అని వాళ్లడిగితే లెదండి ఎయిర్ ఇండియా విమానంలో వచ్చాను చాలా వాయియిర ప్రయాణం అనే ఒకాబిస్తాను యిరవతిలుపుల కవతల ఎముందో తెలుసుకో దలచుకుంటే నేను దాని గుండా చూపుల్ని సారించాలని అనుకుంటే కెవలం తెరిచి చూస్తానంతే నాకు చలిగా వుంటే చేతులలా యిలా తిప్పి మంత్రవేచి విచారించదలచుకోను కేవలం స్వట్టర్ని తొడుక్కుంటాను

దాని ఎక్కడందా? వెట్టు గురించి తెలుసుకోగలుగుతావు అంటాడు అప్పుడు మూడు ముక్కల్లో ఆధ్యాత్మిక మారంలో ప్రజలెంతముందుకెళ్లాలో తెలుసుకోదలచుకోవడం దైరందర జీవితంలోని అతి సామాన్య విషయాల్లో వాళ్లెలా ప్రవర్తిస్తున్నారో గమనించండి చాలు! వాళ్లు ఓకతో ఉంటున్నారా?

అంతేగా ఉన్నారా? యితరుల అవసరాలను ఎట్టించుకుంటున్నారా? అసైక్లమైన యిష్టాన్ని అనుసరించే విముక్తి పొందారా? యితరులతో కలిసి సహజంగా ఎలా చెయ్యగలుగుతున్నారా? చేసుకోగలుగుతున్నట్టయితే వాళ్లకే దివ్యదృష్టి అతంద్రియమైన అనుభవాలూ లేకపోయినప్పటికీ

వాళ్లు ముందుకే వెళ్తున్నట్టు లెక్క అలాకానట్టయితే ప్రపంచంలోని సాంత్రి క్తంతా వాళ్లవలెనైనా లాభం లేదు వాళ్లు తిరుగమిస్తున్నారని తెలుసుకోవాలి

కెండవ విషయం ధ్యానం అంటే మా మనస్సును పూర్తిగా శూన్యం చేయడంగాదు అలా శూన్యం చెయ్యడానికి నాకు తెలిసిన మారం

అక్కటే! దాన్నిప్పుడు అవలంబించమని నేను చెప్పడం లేదు ఎందుకంటే అది కేవలం మీ మిత్రుడి నెవరినైనా సుత్తితో మీతల ఎగులగొట్టమని అడగడమే! కానీ మనం అచేతనంగా ఉండాలనుకోవడం లేదు మనం మన తెలివి తేటల్ని పెంచుకోదలచుకుంటున్నాం మన అవగాహనకు పెంపొందించుకోదలచు కుంటున్నాం

ధ్యానం అంటే వాప్సాటిజంగానీ తాదాత్మ్యంగానీ గాదు మనమంతా మంత్రశక్తికి సులభంగా కట్టుబడిపోతామని మాడనన్ ప్రాసాదాల మాంత్రికులకు బాగా తెలుసు మనకు కావలసినదేమిటంటే యీ మంత్రశక్తిని చేదించడమే! ధ్యానం మనల్ని వాప్సాటజంనుంచి వెలుపలికి తెస్తుంది దేనిపైనగానీ ఆధారపడవలసిన అవసరంలేకుండా చేస్తుంది భ్రమల్ని తొలగిస్తుంది

కొందరు తోచిరట్టల్లా ఆలోచించడాన్నీ ఆత్మవిశ్లేషణనూ (introspection) ధ్యానమని ఎలుస్తారు చేతుల్లో యుఖం దాచుకుని ముడిబడ్డ కనురెప్పలతో దీర్ఘాలోచనలో ఉండే రెడన్ ది థింకర్ శిల్పం బహుశావాళ్లకు స్ఫురించి ఉంటుంది రకరకాల ఆలోచనలతో మనస్సును సాము చేస్తూ సమస్యలతో వేదిస్తూ యిష్టంవచ్చినట్టు వదిలేస్తూ రకరకాలుగా మనం చాలా కాలం గడిపే ఉంటాం కానీ అదంతా నిష్ఫలమైపోయింది మనస్సులో కించిత్తయినా మార్పు రాలేదు

ధ్యానం అంటే ఇవేవీ కాదు మన అంతరత మానసిక శక్తినంతా అదుపులోకి తెచ్చుకుని వీలయినంత ఎకాగ్రతకు సాధించే ఒక క్రమబద్ధమైన పద్ధతే అది చైతన్యపు ఉపరితలంనుంచి బయలుదేరి లోలోతులకు వెళ్లడం కోసం మనస్సుకు ముఖ్యంగా జాగరూకతకూ మానసిక శక్తికీ శిక్షణనివ్వడమే ధ్యానం అంటే !

★ నేను ధ్యానించగలనా ? ★

మనం అచేతన (Unconscious) లోకి ప్రవేశించలేమని ఆధునిక మనస్తత్వ శాస్త్రం నొక్కి చెబుతూ ఉంటుంది కానీ నువ్వెళ్లగలవు నేను వెళ్లగలిగాను గదా అంటాడు మార్మికుడు యీ ప్రయాణాన్ని సరిగా వర్ణించడం సాధ్యమయ్యేవనిగాదు కానీ ప్రవాసం నుంచి తిరిగి రావడంగా దాన్ని గుర్తించడం నాకిష్టం అక్కడ తిరుగాడే కృరమృగాలతో

అలవడడం మనం సంహరించుకొని పరిపాలన చేస్తున్న అవాంకారమనే మనస్సలి మహారాజుగారి కొటను వెతికి కనిపెట్టడం కోసం అక్కడ దాచి పెట్టబడిన లంతులెని సంబంధాలతో బాటూ ఆ సంహారనం గూడా న్యాయబద్ధంగా మరదెనని చాటి చెప్పడం కోసం ఆసరికొత్త ఉద్దుత్తసామాజ్యాలలోకి మనం గూడా వెళ్ళొచ్చు ఎందుకంటే అదేమన న్వంత భూమి వన కర్షణల్ని అదే! తాత్కాలికంగా మనం బహుళరాజ్యపాలనప్పటికి అన్యాయంగా సంహరించినాన్ని ఆక్రమించుకున్న ద్రోహాత్ముడి లక్రమ పరిపాలన వల్ల రాజ్యమంతా అతలాకుతలమైనప్పటికీ మనం తిరిగి వెళ్ళి దిగ్విజయంగా అన్నీ సర్దుకోవచ్చు

కృతార్థమౌగాలతో తల ఎడడం లంటే? నేనేమీ గోరింతలు కొండంతలు చేయడం లేదు మనల్ని వేధించే స్వార్థపూరితమైన కోరికలనూ చెడు భావాలనూ నెను కృతార్థమౌగాలని ఎలుస్తున్నాను అమెతబలమైనవో! నెను ఆలోచిస్తున్నాను నేను భావిస్తున్నాను అనడం నాకంతగా యిష్టముండదు చాలావరకూ మన ఆలోచనలే మనల్ని గురించి ఆలోచిస్తాయి మన అభిప్రాయాలే మనల్ని గురించి అభిప్రాయపడతాయి మనమన కవాటమెప్పుడూ తెరవబడే ఉంటుంది ఈ యిబ్బందికరమైన మన పరిస్థితులన్నీ వచ్చి పేరుకుపోయే అవకాశమెప్పుడూ ఉంటుంది మనమొకగ్లాసు డ్రింకుపుచ్చుకుంటాం లేకపోతే మాదకద్రవ్యమేదో తీసుకుంటాం లేకపోతే బాగా ప్రచారంలో ఉన్న పుస్తకం చదువుతూ సర్వమూ మరచిపోతాం కానీ మనం యీలోకంలోకి తిరిగి వచ్చినప్పుడు గడపదగర హాహాకారాలు చేస్తూ అదే మృగాలు ప్రత్యక్షమౌతాయి

నిజానికీమృగాల్ని మనం మచ్చిక చేసుకోవడంనేర్చుకోవచ్చు ధ్యానం ప్రగాఢమయ్యేకొద్దీ క్రమంగా యీ అదేశాలూ (Compulsions) కోరికలూ అవేశకావేశాలూ మన ప్రవర్తన పైనపట్టుకోల్పోతాయి మంచి చెడ్డల్లాదేన్నయినా ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ మనకే ఉందన్న విషయం మనకే స్పష్టంగా బోధపడుతుంది అదే నిజమైన విముక్తి ఒకవేళ ముందు ముందు మనం మంచిదన్నదాన్ని ఎన్నుకోకపోవచ్చు కానీ ఎంచుకోవాలనే విషయమైనా మనకు తెలిసవస్తుంది మనప్రావీణ్యత పెరుగుతుంది క్రమంగా మనం బుద్ధిపూర్వకంగా జీవించడం మొదలుపెడతాం స్వేచ్ఛగా జీవిస్తాం

ఎందుకంటే మనమా ఎషియాలన్నంచినీ మార్చులం మనల్ని మనంగా ఒప్పుకోవల్సిన అవసరం ఉండదు జన్యు వాచికలూ (Genetic code) మానసిక వ్యక్తరసాయనశాస్త్రమూ (brain biochemistry) అంతరిక్ష అను సంధానాలూ జోత్యో ఎరిజ్జానమూ తొలినాటి ఆందోళనలూ విజృంభించిన పరిస్థితులూ యివేవి మన స్వకృతిని అదుపు చెయ్యలేవు మన వర్తమానమంతా మన ఒకప్పుటి ఆలోచనల ఫలితమే! అంటూ బుద్ధుడు వివరిస్తాడు మన ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకోవడం ద్వారా మనల్ని మనం పూర్తిగా పునర్నిర్మించుకోవచ్చు

తర్వాత మనం గొప్పకళాకారులమవుతాం ఒక సాగిపైన పద్యాన్ని అల్లడమూ లేకపోతే ఒక గొప్ప నవలనురాయడమూ సామాన్యమైన ఎనేమీగాదు మానవ ప్రవర్తనపైన అవగాహన కల్పించినందుకూ అరుదైన ఆలోచనల్ని రేకెత్తించినందుకూ మనం కవులకూ రచయితలకూ రుణపడ ఉన్నాం స్వార్థమన్న భావనమచ్చుకైనా లేనిదీ ఆలోచనల్లో అనుభూతుల్లో మాటల్లో చేతల్లో అస్సెంటా సామరస్యాన్ని సాధించినదీ అయిన నవజీవన సౌందర్యం నన్ను ఎప్పుడూ ముగ్ధుణ్ణి చేస్తుంది

అటువంటి జీవితాన్ని మలచుకునేందుకు చాలా సమయమూ గొప్పసాధనా అవసరం అందుకే యిది కష్టమైనవని త్వరత్వరగా పెద్దపెద్దమార్పులు సంభవిస్తాయని గగ్గోలుపెట్టే ప్రకటనలను అసలు నమ్మని వ్యక్తులను స్వభావరీత్యా సందేహాస్పదులైన వాళ్లని అందుకే యిది ఆకర్షించు కోలేకపోతోంది కేవలం మధ్య సినీ నాదాన్ని అధ్యయనంచేసిన వెంటనే ఎయానో దగర కూర్చుని బిత్ వెన్ చాపన్ సంగీతాల్ని వాయింపడం సాధ్యమయ్యే పనిగాదు అలాగే ఒక విజ్ఞాన వారాంతపుకోర్సు కు సన్నద్ధమయిన వెంటనే అచిరకాలంగా పాదుకుపోయిన ఎద్దతుల్ని అలవాట్లనీ మీరు మార్చుకోలేరని వాళ్లకు తెలుసు

మనందరి జీవితాల్లోనూ అలవాటైన ఎద్దతి (Conditioning) ఆలోచనా అనుభూతి ప్రవర్తనల అలవాట్లు మనందరి జీవితాల్లోనూ ఒక బలమైన నదిలా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది మామూలుగా మనం వెల్లికిలా పడుకుని హాయిగా ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతూ ఉంటాం ఉదాహరణకు కోప ప్రవాహపు ఉరవడి పెరిగిందే అనుకుందాం ఆ ఉరవడిలో కొట్టుకు పోవడమే సులభం సంతృప్తకరంగా గూడా ఉంటుంది కానీ ఓ సారి ప్రవాహానికి ఎదురీదడానికి ప్రయత్నించి చూడండి మీ పళ్లు గిట్ట

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీ మనస్సును నిర్మలం చేసుకున్నారనుకొండి అందువల్ల మీ ఎనిలో వెగాన్ని అది అగిస్తుంది ఎనిలో వేగంతగడం వల్ల ధ్యానం మెరుగువుతుంది ఒకవేళ యీ కార్యక్రమంలో ఎదోకొంత భాగాన్ని మాత్రం అనుసరించారనుకొండి పనిలో తొందరపడడం తద్వారా ధ్యానంలో మీ మనస్సు ఎరిగెత్తడం జరుగుతుంది ధ్యానం చేయడం ఎగొట్టారనుకొంటే వేగాన్ని తగించడంలోనూ ఎకాగ్రత సాధించడంలోనూ మీకు ఇచ్చింది ఎదురౌతుంది మరొకంగా చెప్పాలంటే కొన్ని సోపానాలు ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పెంపొందిస్తే మరికొన్ని దాన్ని దైనందిన కృత్యాల్లా తెలివిగా ఉపయోగించుకునేలా చెప్తాయి వీటినన్నింటినీ ఆచరించకపోతే మీరు సరక్షతంగా పురోగమించడం సాధ్యంగాదు

సహజంగానే యీ సాత్రాలలో కొన్ని మీకు మరికొన్నింటికంటే సులభంగా ఉంటాయి కాని అన్నింటిపైనా మీకున్న శక్తినంతా క్రొడీకరించండి ముఖ్యంగా కావల్సిందే అదే! భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యంతేవడం కొనం వేసిన పోరాటంలో మహాత్మాగాంధీకి చాలా ఎదురుదెబ్బలే తగిలాయి కానీ ఆయనెప్పుడూ నిరాశతో నీరుకారిపోలేదు పూర్తిగా శక్తినంతా వెచ్చించడమే పూర్తి విజయం అంటూ ఉండేవాడాయన తరచుగా మీ ఉత్సాహాన్ని అలాగే నిలుపుకోవడం ఆచరణలో క్రమాన్నీ ఎద్దితినీ తప్పకుండా ఉండడం అవే ప్రధానం

ఆరంభవారత్వం అనేమాటను మీరు విన్నారా? మొదట్లో కొద్ది రోజులు మాత్రం చెప్పలేనంత ఉత్సాహం కానీ తర్వాత ? యీ మధ్యలో శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలో జరిగిన బే ఆఫ్ బ్రెకర్స్ పరుగుపందాన్ని టివీలో నేను చూశాను అందులో దాదాపుగా ఎదిహేనువేలమంది పాల్గొన్నారు కొత్తగా తళితళలాడే నైలాన్ అవుట్ ఫట్లూ టాప్ రేటెడ్ రన్నింగ్ షాట్లూ డిజిటల్ స్టాప్ వాచీలూ ఎరుగువందలకు కావల్సిన వాంగులన్నీ ఉన్నాయి మొదట్లో ఎంతట ఉత్సాహమనుకున్నారు! ప్రతి ఒక్కరూ సంతోషంతో కేరింతలు కొడుతూ గింతులేస్తూ ప్రేక్షకులవంక తేలపారజూస్తూ ఎదైనా అందమైన ముసం కనిపించక పోతుందా అని పొటీదార్లని పరకాయించి చూస్తూ ఉదీ జవితం అంటే!

ఆ మరునాటి ఉదయం ఆ తరువాతేం జరిగిందో దినపత్రికలో చదివి తెలుసుకున్నాను పరుగు ఎందెంలో పాల్గొన్న ఎదిహేనువేలమందిలో

చాలామంది చివరివరకూ వెళ్లలేకపోయారు మొదట్లో అంతా బ్రహ్మాండంగానే అనిపించింది నిజమే! కానీ హేయిస్ వీధి దాకా వెళ్లిన తర్వాత నగరంలోని వావానాలరొద పాగలతో భేటీ పడ్డ తర్వాత చాలామంది పునరాలోచనలో పడ్డారు రోడ్డు వేడెక్కి పోయింది కొండలెదురయ్యాయి మరో మలుపు తిరిగిన తర్వాత మిమ్మల్ని అంతవరకూ ఊరిస్తూవున్న ముఖంకూడా మాయమైపోయింది మరికాస్త పైకి వెళ్లిన తర్వాత యిప్పుడు కాస్త చల్లటి బీరుపుచ్చుకుంటే యెలా వుంటుంది? అంటూ ప్రకటించే హోర్డింగ్ కటి ఎదురయింది తరువాత జరిగేదేమిటో మీకు తెలుసు రాయ్రికవరీరూంలోని స్టూలుపైన కూర్చుని పరుగు ఎందెపు చివరి దశను టీవీలో చూస్తూ వచ్చే సంవత్సరం చూద్దాం అనుకుంటారు మీరు

కాబట్టి ముందుగా మీరు యీ కార్యక్రమమనే మారధన్ పరుగుపందెంలో పాల్గొనబోతున్నామని గ్రహించాలి ఇది రోడ్డుపైన ఒకటి రెండుసార్లు జాగింగ్ చేయడం లాంటి చిన్న పనికాదు ధ్యానించడానికి ప్రారంభించిన మొదటి ఉదయాన ఉత్సాహం చూపెట్టడం మంచిదే! కానీ మొదటివారం తరువాత మొదటి నెల తర్వాత ఆ తర్వాత రాబోయే అన్ని నెలల్లోనూ అదే ఉత్సాహమూ చిత్తశుద్ధి నిలుపుకోవడం అవసరం

☆ ధ్యానం యొక్క మూడు దశలు ☆

ఆధ్యాత్మికప్రయాణమనే అద్భుతదృశ్యమంతా మనముందు ఆవిష్కరించబడినట్టయితే అది మూడుదశలుగా ప్రతిదీ ఒక ఉత్సృష్టమైన అన్వేషణగా తయారవుతున్న దశలుగా విభజించబడడాన్ని మనం గమనించవచ్చు అవి కేవలం మేథో జనితమైనవిగావనీ విస్పృష్టమైన బ్రయోగాల ద్వారా తెలుసుకున్నవనీ మనకర్థమౌతుంది అవి జీవితాన్ని వేరేరకంగా చూడడాన్ని నేర్పుతాయి యీ కొత్త దృష్టికి అనుగుణమైన మాటలనూ చేతలనూ సంపాదించుకోగల శక్తిని అందిస్తాయి నద్ధాంతాలూ నమ్మకాలూ మాత్రమే సరిపోవు మనంతట మనమే మారాలి ఒకానొక క్రైస్తవమార్మికుడు అన్నట్టుగా మన చేతలెంతబలంగా వుంటాయో అంతే బలంగా మన తెలివితేటలూ ఉంటాయి

యీ అంతర్గత అనుభవాలను వివరించే శక్తి భాష కుండదు నేను కేవలం ఉతామారుగా అవి మూడూ దశలని పేర్కొంటున్నాను వాటి

మధ్య విస్ఫుష్టమైన సరివాద్దులు లెవు ప్రతిది క్రమంగా చాలా కాలంపాటూ
కొనసాగుతుంది యీ ఎన్నెన్నోల ఫలితాలను అర్థం చేసుకోవడానికి కొన్ని
ఉపమానాలూ పోలికలూ లవనరమనుకుంటున్నాను

మొదటిదాలో మనమంటే శరీరం కాదన్న విషయాన్ని
ప్రయోగపూర్వకంగా కనిపెడతాం

శరీరం కాదా? విభ్రమంకలిగించే నిజం దీనికి పూర్తిగా వ్యతిరేకమైన
సత్యాన్ని నమ్మేందుకు రకరకాలుగా మనం ఊరించబడ్డాం మనం అంటే
ప్రముఖంగా శరీరమేననీ యింద్రియాలను ఉత్తేజ పరుస్తూ ఆనందంలో
మునిగి తెలెదే విలువైన జీవితమనీ తిండ తీర్దాలూ వెలుతురూ వేడీ
విలువైన బట్టలూ గుమ్మొంతించే నుగంధాలూ అదే జీవితమని
మనమనుకుంటూ వచ్చాం

మరేతె శరీరమంటే ఎమిటి? మరొలా చెబుతాను వినండి దాదాపు
పదిహేనేళ్ల క్రితం హాంగ్ కాంగ్ లో తయారు చేయబడిన ఊదారంగు ఊలు
నెహ్రూ కోటాకటి నాకుండెది నాకది సరిగా సరిపోయేది నెను దాన్ని భలే
జాగ్రత్తగా వాడుకుంటూ వుండేవాణ్ణి ఎక్కడపడితే అక్కడ దాన్ని విసిరేసే
వాడిని కాదు చాలా సంవత్సరాల పాటూ ఉపయోగపడేలా దాని బొత్తాలు
జాగ్రత్తగా తగిలించి మడిచి బీరువాలో తగిలించేవాణ్ణి

కానీ యీ ఊదారంగు కోటు కింద నాకు మరో కోటుకూడా
ఉందన్న విషయం నాకు తెలుసు భారత దేశంలోని కేరళ రాష్ట్రంలో
తయారు చేయబడిన గోధుమరంగు కోటది అది మరింత చక్కగా నాకు
సరిపోతుంది ఒక చోట గూడా దానికి కుట్లాడలేదు దాని రంగుతో
కలిసెపోయే గ్లప్పు గూడా ఉన్నాయి నేనీ కోటును గూడా జాగ్రత్తగా
పదిలపరచుకుంటూ ఉన్నాను

నా ఊదా రంగు నెహ్రూ కోటునే నెనని మీరు పొరబడరు
పొరబడతారా చెప్పండి? కొన్ని సంవత్సరాల పాటూ ధ్యానం చేసిన తర్వాత
నా గోధుమరంగు కేరళ కోటు నా శరీరం గూడా నేను గాదని నేను
కనిపెట్టేవాను ఇది కేవలం నెను తొడుక్కున్న తొడుగు మాత్రమే మీరు
గమనించలేదుగానీ ధ్యానిస్తున్నప్పుడు దాన్ని ఎలా విప్పి ఎక్కన పెట్టాలో
నెను నేర్చుకున్నాను శరీరపు చైతన్యాన్ని విడిచి పెట్టడం ఎలాగో
తెలుసుకున్నాను ధ్యానం పూర్తికాగానే నా చుట్టూ ఉన్న వాళ్లకు

సహాయపడడం కొనం మళ్ళీ ఆ శరీరాన్ని ధరిస్తూ ఉంటాను నా ఊదారంగు కోటు పాతదై చిరిగిపోయినప్పుడు దాన్ని గిరివాటేయివలన రావచ్చు ఒకనాటికి ఈ గొధుమరంగు కోటు కదా ఎనక రాకుండా పోతుంది మరణమని మనం ఎలిచే ఆ పెద్ద మార్పు సంభవించినప్పుడు మనంద్ని గూడా గిరివాటేయక తప్పదు

మీరన్నది శరీరం కాదన్న సంగతి తెలుసుకున్నందువల్ల పెద్దపెద్దపరిణామాలు సంభవిస్తాయి మీరు తర్వాత నలుపు గొధుమరంగు తెలుపు మనుషుల్ని చూడరు రకంకాల అందమైన రం ఎలకొట్లు తొడక్కున్న వ్యక్తుల్ని మాత్రమే చూస్తారు ఆ తర్వాత మనుషుల్ని వాళ్ళ వాళ్ళ రంగు వయసు లింగ భేదాలు జుట్టు దువ్వుకున్న తీరులూ డబ్బూ హోదా మొదలైన పై పై విషయాలను బట్ట గుర్తించడం మానేస్తారు మనమంతా ఒక్కటేనన్న జీవన సత్యాన్ని తెలుసుకుంటారు

ఆ తర్వాత గూడా మీరు శరీరపు అవసరాల్ని స్పష్టంగా తెలుసుకుంటూ వాటికి తెలివిగా అన్నీ సమకూర్చి పెట్టగలశక్తిని పెంపొందించుకుంటారు ఆహారపు యిచ్చిన బట్టిగానీ దాని రంగునుబట్టిగానీ దాని బాన్ని బట్టిగానీ ప్రకటనల కర్తల వాగ్దానాలను బట్టి గానీ మీరు మోసపోరు ఎనికరాని తిండికోసం మీ యింద్రియాలు పెద్దగా ఆరాటపడతే మీరు ప్రేమగానే వద్దునేస్తం ఎది ఎకు సరిపోయేది గాదు అని సర్దిచెప్పవచ్చు మొదట్లో మీ యింద్రియాలు నిరాశపడవచ్చు కానీ మీ శరీరం మాత్రం నిజంగా యితగాడనన్ను చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకుంటున్నాడు అంటుంది కృతజ్ఞతతో

అంటే ఆహారపు రుచి ఆస్వాదించే శక్తిన పొగొట్టుకోవడం కాదు సజాగికి ఆస్వాదించే శక్తిని పెంచుతుంది మీ కిష్టం వచ్చినట్టుగా మీ ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోగలిగినప్పుడు మీరు పౌష్టికాహారపు రుచి ఆస్వాదించడం మాత్రమే గాకుండా మీ శరీరాన్ని సక్రమంగా చూసుకుంటున్నామన్న సంకల్పం గూడా చెజక్కించుకుంటారు మనం కేవలం జాలితో ఆహారమని ఎలిచే మిగిలిన పదార్థాలన్నీ మనకు అసంతృప్తిని మాత్రమే మిగిలిస్తాయి

ఆహారమూ వ్యాయామమూ నిద్రలకు సంబంధించిన వాటిలో మంచి వాటని ఎప్పుడు కున్నప్పుడు మీ రీతిక ఆరోగ్యం యినుమడుస్తుంది

మీరు గొప్ప శక్తినీ చైతన్యాన్ని సమకూర్చుకుంటారు వీడ్కోలైనా చెప్పకుండా అలసత్వం మిమ్మల్ని వదిలిపెడుతుంది చలి జ్వరాలలాంటి చిన్న చిన్న రుగ్మతలు ఎప్పుడైనా మిమ్మల్ని పలకరిస్తాయేమో! అంతే! తీవ్రమైన జాడ్యాలు మాయమై హాతాయి రక్తపీడనం గుండె జబ్బులు అసలు రాకుండా కాపాడబడతారు జీవించినన్ని రోజులూ చురుకుగానే ఉంటారు మీ ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది అందుకే దాదాపు అన్ని సంప్రదాయాల్లోనూ యెనబై తొంబై యెళ్లలో సైతం దృఢంగా వుండే సాధుపుంగవులు దర్శనమిస్తారు

ధ్యానం మొదలదశలో మన శరీరాలు కేవలం మనం ధరించిన దుస్తులు మాత్రమేనని తెలుసుకుంటాం అవి మనం ప్రయాణిస్తున్న వావానాలు మాత్రమేనని గ్రహిస్తాం చాలా సంవత్సరాలుగా ఈ అమెరికాదేశంలో జీవిస్తున్నందు చేత ఆటోమొబైల్ యంత్రాల తత్వమేమిటా తెలుసుకున్న తర్వాత యీ రెండో పోలిక గూడా చాలా సబబుగానే వుందని నా కనిపిస్తోంది కానీ ఈ దేశానికి వచ్చిన తొలిరోజుల్లో యిక్కడవాళ్లు తరచుగావాడే కొన్ని మాటలు నాకర్థం కాలేదు కాలిఫోర్నియాకు వస్తూనే కొందరు మిత్రులతో కలిసి ఓసారి కారులో ప్రయాణం చేశాను డ్రైవ్ చేస్తున్న మహిళ ఉన్నట్టుండి ఆతృతతో గొంతెండుకు పోతోంది అంది చూడ్డానికామె హాయిగానే ఉన్నట్టు కనిపిస్తోంది మేము భోంచేసిన చాలాసెపు కాలేదు కూడా! అయోమయంగానే రాబోయే హోటలుదగర కారు ఆపమని ఆమెకు సలహాయిచ్చాను ఇంతలో తోటి ప్రయాణికుడొకరు కారులో నీళ్లయిపోయాయని ఆమె చెబుతున్నారు అంటూ విశదీకరించాడు అలాగా! మరి ఆ మాట సూటిగానే చెప్పొచ్చుకదా! అన్నాన్నేను

మనందరి శరీరాలూ కేవలం ప్రయాణం చేసే కార్ల లాంటివే! కొన్ని చిన్నవిగా ముచ్చటగా ఉంటాయి కొన్ని విశాలమైన సెడెన్ కార్లు కొన్ని ట్రాఫిక్ లైట్లకు దూరంగా దూసుకెళ్తాయి ఉదయాల్లో ప్రయాణం ఆరంభించ బోయేటప్పుడు కొన్ని నసుగుళ్లు పెడతాయి ఇవన్నీ అమెరికాలో తయారైనవే! అక్కడక్కడా తరచుగా విదేశాలనుంచి దిగుమతయిన కార్లు కూడా కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి

☆ రెండవ అవగాహన ☆

ధ్యానం మొదటిదశలో మనం అంటే మన శరీరాలు కావని తెలుసుకున్నాం రెండవదశలో మరింత విడదూరమైన నిజాన్ని తెలుసుకోబోతున్నాం అదేమిటంటే మనం అంటే మన మనస్సులు కూడా కాదు

నేనీమాట చెప్పగానే కొందరు నాకేసి అనుమానంగా చూస్తూఉంటారు కాస్సేపాగు! మొదట మేము అంటే మా శరీరాలు కాదని చెప్పావు పోనీలే అనుకున్నాం అంతావంతగా ఉంది అయినా వెంటనే ఎందుకు అడ్డం రావాలిలే అనుకున్నాం ఇప్పుడు మళ్ళీ అదోలాచూస్తూ మేము అంటే మనస్సులు గూడా కాదని అంటున్నావు నేస్తం నువ్వు మమ్మల్ని మొత్తంగా తీసిపారేశావు అన్నట్టుంటాయి వాళ్ళ చూపులు కానీ తొందరపడకండి యింకా చాలా కథ ఉంది అంటాన్నేను

ఈ శరీరమన్నది కారుకున్న బాడీ లాంటిదైతే మనస్సుదాని ఇంజను అది వాహనంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం కాబట్టి దానిపైన మనం ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధచూపాలి జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి ఎదో ఒక మాడల్ శరీరంతో నెవ్వు చెలాయించుకోవచ్చు కానీ అల్బర్ట్ సైన్స్ డర్ ఎలనూర్ రూజ్వెల్టు జార్జి బెర్నార్డ్ షాల చివరిరోజుల్ని గమనించండి పెర్రరీ యింజను మీకుంటే మీరెలా వుంటారో మీకే తెలుస్తుంది పెర్రరీ శరీరం కావాలనుకునే చాలామంది పాతమాడల్ యింజన్ను లోపల అమర్చుకుని దానితో సంతృప్తి పడిపోతారు వాళ్ళ దృష్టంతా క్రోమియంకేప్స్ బోర్డెక్స్ బెర్రీ వినియల్ సీట్లూ గోడెస్క్ పెయింట్ జాబ్బూ వెల్ వెల్ తో చేసిన స్టీరింగు చక్రపుకవర్లూ వెనకవైపు కిటికీదగర తళతళలాడే చొక్కాల్తో చిన్నచిన్న బొమ్మలు వంటి బయటికి కనిపించేవాటి పైన్నే కేంద్రీకరించబడి ఉంటుంది కానీ వీ స్టన్ అరిగిపోయి ఉంటే యింజను సరిగా పని చేయకపోతే బయటి శరీరం ఎంత బావున్నా ఒరిగేదేముంది? మనకు బలమైన విస్పష్టమైన విచక్షణా జ్ఞానం ఉన్న మనస్సులు కావాలి

మనకు మనమాట తచతప్పకుండా వినే మనస్సులే కావాలి తిరగబడేవి అవసరంలేదు ఒకరోజు ఉదయం కారుస్టార్టుచేసి శాన్ ప్రాన్సిస్కోకు ఉత్తరంవైపున ఉన్న మిల్ పాటిస్ లో ధ్యానం గురించిన

అవును యెంచేయాలో నేను నా మనసుకు చెబితే అది వింటుంది నా
రీరాని కవసరంలేని కొరికెదైనా నాకు పుడితే నేను చిరునవ్వు నవ్వే
ఎదిలిపెట్టెసెయ్యి అంటాను అది మానేస్తుంది కోవపు ఆలోచనల్లాంట
దేదైనా నాలొకి రావడానికి ప్రయత్నిస్తే నేను మొహమాటానికిపోను
మర్యాదగా బయటికెళ్లి అంటూ అరుస్తాను అది వెంటనే వెళ్లిపోతుంది

ధ్యానం క్రమంతప్పకుండాచెస్తే అందరికీ జరుగుతున్నట్టే మాకూ
మెలు జరుగుతుంది మీ కారును మారు ప్రావీణ్యతతో వదులుకునేలా
చూస్తుంది రోడులో ఒకవైపున క్రమంతప్పకుండా వెళ్లాలని మారంటే మా
మనస్సు అలాగే వింటుంది దిశమారాలనీ కుడికొయెడమకో ఆరగాలని
సంత్రంగా ఆరగాలనీ మారంటే మీ మనస్సు అలాగే వింటుంది మారు
చెప్పకట్టల్లా మా మనస్సు వింటూంటే జీవించడమనే కళలో మారు
ప్రావీణ్యం సంపాదించిస్తే ! ఆ తరువాత మీరు బాహ్య పరిస్థితులపైన
అధారపడాల్సిన అవసరం ఉండదు ఎప్పుడేం జరిగినా మీరెలా
స్పందించాలో మీరే తేల్చుకోవచ్చు ఉదాహరణకు మీ మిత్రుడొకడు
అనాలోచితంగా ప్రవర్తించాడనుకోండి మీరు దాన్ని గురించి పట్టించుకోవల్సిన
అవసరం లేదు ఆవిషయానికి బదులుగా అతడెలాని మంచి గుణాలపైన
మా దృష్టి కేంద్రీకరించవచ్చు మీరు ఎదైనా నిరాశకు లోనౌతూ
ఉన్నారనుకోండి మీరు కేవలం మనస్సును మార్చుకుంటే చాలు ఎలా
మార్చుకోవాలో మీకిప్పుడు బాగా తెలుసుకదా? కాబట్టి మళ్ళీ యధాస్థితిని
చేసుకొవడమేగాకుండా సంతోషంగా కూడా ఉంటాయి మీరు యిప్పుడు
దేన్నిగురించి ఆలోచించదలచుకుంటున్నారో దాన్ని గురించే ఆలోచించవచ్చు
ప్రతిసంబంధమూ ప్రతిపనీ సత్ఫలితాన్నే మోసుకొస్తుంది

మారు శరీరం కాదని తెలిసిపోయినప్పుడు నాకేం బాగాలేదు అని
అనడం సబబుగా ఉండదు మీ శరీరం సరిగా లేకపోవచ్చు కానీ
మారెప్పుడూ వోయిగానే ఉంటారు యిప్పుడీ ధ్యానపు రెండవదశలో నాకు
కొంచెం ఉంది అనడం గూడా అంతే అసహజంగా ఉంటుంది మనస్సుకు
కొంచెం కలుగు తోందనుకోండి పూర్తిగా దానికి లోబడి పోకుండా చాలా
యిక్కడేదో ఒకమర లూజయిపోయినట్టుందే! అంటూ మిమ్మల్ని మీరే
ఎగతాళి ఎట్టంచుకోవచ్చు కోపం అనే మెకానికల్ ప్రాల్లం ఎచ్చిందనుకోండ

మీ మనస్సునె కారును అ... దాని కందికి వాకి జారిన నట్లు బిగించుకొని ఎట్టుయిపోయినవాటని వదులు చెసుకుని తిరిగీ అది పనిచేసేలా తయారుచెసుకోవచ్చు యింతమాత్రానికి కొన్నివందలు తగలెయ్యాల్సిన అవసరం ఉండదు

ఈ అవగాహనవల్ల శారీరక మానసక సమస్యలనుంచి వైదొలగడం సాధ్యమవుతుంది చెడు ఆవేశాలు యికపైన వేధించలేవు నేనిప్పుడు కోపం గురించి మాత్రమే చెప్పాను అలాగే భయమూ నిరాశలుగూడా అదుపులోకి వస్తాయి మీకు కావలసినరీతిలో మీ మనస్సుకున్న ఇంజన్ను మలచుకోవడం మీ చేతనవుతుంది మీ కెంతటి ప్రావీణ్యం చేకూరుతుందంటే ఆగ్రహం ద్వేషం దురాశలాంటి చెడు ఆలోచనలేవీ కలలోనైనా మీ దగరికి రావు మీ మానసక పరిస్థితి మీ ప్రవర్తనా పూర్తిగా మీ అధీనంలోకి వస్తాయి

మనస్సును సక్రమంగా మలచుకున్నప్పుడు చెడు ఆవేశాలతో వృధా అయ్యే శక్తిని ఆదాచెసుకోవచ్చు గేరేజులో ఉంచిన కారు ఇంజను రాత్రంతా అనవసరంగా పనిచేస్తే ఎంతనష్టం! అలాగే మనం మనస్సుకు కూడా అనవసరంగా పని కల్పిస్తాం అందుకే తరచుగా అలసపోతాం సోలిపోతాం శక్తివృధా అవుతుంది అనారోగ్యంకూడా రావచ్చు

డాక్టర్లందరూ తమదగరికొచ్చే రోగుల్లో చాలామంది మానసకమైన జబ్బులతోనూ అనుమానాలతోనూ వేగిపోతూ ఉన్నారని అంటూ ఉంటారు దీన్నే బుద్ధుడు దుఖం అని ఎలుస్తాడు అంటే కలయికనుంచి విడిపోవడం అని అర్థం కీలుతప్పన చేయిలాగా శక్తి వృధా అయినప్పుడు మనం సరిగా ఎని చేయడం కుదరదు

మనస్సులో పాడయిన భాగాన్ని సరిచేసుకోవడం మనకు చేతనయినప్పుడు శక్తంతా చేతుల్లోకి వచ్చి చేరుతుంది దాన్ని అందరి శ్రేయస్సు కోసమూ ఉపయోగించుకోవచ్చు ఇప్పుడా అవసరం ఆసన్నమైంది మనమందరమూ మనం అనుకుంటున్నంతకంటే ఎక్కువగా యితరులకు సహాయ పడగలం అలా చేయవలసిన అవసరం చాలా ఉంది దీన్ని మనం వృధా చేసుకోగలమా?

☆ గొప్ప అవగాహన ☆

మనం అంటే శరీరమూ మనస్సు కాదని కనిపెట్టిన తర్వాత అవి మార్పుకు గురవుతాయనీ పెరుగుదలకూ తరుగుదలకూ లోనవుతాయనీ తెలిసిన తర్వాత నేనెవరు? అన్న ప్రశ్న మాత్రం మిగిలే ఉంటుంది ధ్యానానికి పరాకాష్టయిన ఈ మూడవదశలో మానవమాత్రుడైన వ్యక్తి కనిపెట్టగలిగే అతి గొప్ప విషయాన్ని మనమిప్పుడు కనిపెట్టబోతున్నాం మనం అంటే నిజానికెవరో తెలుసుకోబోతున్నాం

మనం అంటే శరీరంగానూ మనస్సుగానూ భావించినంతకాలం మనం బాహ్య ప్రపంచపు చంచలమైన ఆకర్షణలవెంటే పరిగెడుతూ చైతన్యపు ఉపరితలం దగరే తారట్లాడుతూ ఉంటాం ఇక్కడో ఆనందం దొరికితే అక్కడో ఆనందం చేజారుతుంది ఈ రోజు కొంత మెచ్చికోలు రేపు కొంత విమర్శ ఆదాయమూ నష్టమూ ఆదాయమూ నష్టమూ మన రోజులిలాగే గడుస్తాయి మనం విడిపోతాం విచ్చలవిడిగా పడిపోతాం అలనపోతాం అసంపూర్ణంగా మిగిలిపోతాం

కానీ ప్రగాఢమైన ధ్యానంలో మనమున్నప్పుడు వీటికంతా అతీతమైపోతూ మన నిజమైన ఆచూకీ (Identity) అన్న విషయంపైన్నే దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తాం ఈ ఎకాగ్రతలో ఈ గొప్ప అంతరంగ సమాహారంలో మనం చైతన్యపు ఉపరితలాన్ని ఛేదించుకుని మన నిజమైన స్వభావంలోకి దూసుకెళ్తాం

మనమిప్పుడు కనిపెట్టగలిగిందేమిటో మాటల్లో చెప్పలేం కానీ ఆ తర్వాత మునుపటి మనుష్యులం మాత్రం కాలేము చైతన్యమంతా సమీకృతమై లోలోపల గాఢంగా కేంద్రీకరించబడినప్పుడు మనల్ని మిగిలిన ప్రపంచంతో వేరుచేస్తున్నట్టు కనిపించే హద్దులన్నీ పటావంచలైపోతాయి కర్తా కర్మలకూ తెలుసుకున్నవాడికీ తెలుసుకున్నదానికీ మధ్య ఉండే భిన్నత్వం తొలగిపోతుంది ఒక అనభిజ్ఞమైన అవగాహన (Transcendental mode of knowing) మనకు కలుగుతుంది ప్రముఖ భౌతికశాస్త్రవేత్త ఐన్ స్టీన్ ఈ విషయాన్నే అద్భుతమైన శాస్త్రీయదృక్పథంతో యిలా అంటాడు

ఒకమానవుడు మనం ప్రపంచం అని ఎలిచే మొత్తంలోని

ఒకభాగం కాలమూ స్థలమూ అనే పరిమితులకు లోనైన ఒక

బాగమె మారవుడు ఇఅరులగు సంబంధంలెనట్టుగా ఉండే
 ఆలొనలతో తనను తనమట్టుకు తాను అనుభూతి చెందుతూ
 ఉంటాడు కానీ అది అతడి వైతక్యపు దృష్టదోషం మాత్రమే! ఈ
 దోషమె మర కొకరికమైన చెరాలగా అయారౌతుంది మనం
 మన ఛీష్టాలనూ మరకు దగరవుండే కొందరు వ్యక్తుల
 యొక్క మాత్రమె పుచ్చుచుక నేలా చెస్తుంది ఎమన
 జవజాలన్నీ సందిరమైన ప్రకృతినీ ఎవరిస్తాగా మన
 కరుణావృత్తి క్రమంగా విస్తృతపరచుకుంటూ యీ
 చెరాలనుంచి ఎటు ఎడడమె మరకర్తవ్యం

ఈ ఉల్కాశ్చయైర వైతలో అన్ని రకాల స్వల్పమైన వ్యక్తిగతమైన
 వాంఛలూ అలౌకికమైన అన్ని అసంపూర్ణ అనుభూతులూ మాయమై
 వాతాయి మర కరింలొని అనుభవమవునూ అంతరాంతరాలనూ శోధించి
 మరమెమీ కొల్పోలేదని తెలుసుకుంటాం మనలో నిక్షిప్తమైన ప్రేమకూ
 వివేకాని అంతులేదు నిరంతరాయంగా వాటిలొంచీ కావలసినంత
 తిసుకుంటూనే ఉండవచ్చు దాన్ని పూర్తిగా అయిపోగొట్టడం సాధ్యంకాదు

మునుపు మన ఆలొచనల్లోనూ పనుల్లోనూ అస్పష్టమైన అసమ్మతి
 నాదాలు నినదించేవి కొరికె చెప్పులా కలు తొలగిన భుజంలా గాడి తప్పన
 బీగం చెవిలా పరిస్థితులెందుకోసరిగా ఉండేవికావు కానీ ఇప్పుడు ఒకరకమైన
 క్రమత్వం మరజీవితమంతా వ్యాపించి ఉంది మనం సరిగా ఉన్నాం
 అన్నివాతంగా ఉన్నాం ఈ భూమి ప్రకృతి మనతోటి జీవజాలమూ
 మనమూ అన్నీ యీ గొప్ప సమన్వయంలో తమ తమ స్థానాలను
 అక్రమంగా ఆక్రమించుకుంటాయి కేవలం ఒక జీవశకలంతో గాకుండా
 మనం మొత్తం జీవజాలమంతటితో మమైక్యం చేసుకుంటున్నందుచేత
 సంఘర్షణలూ విభజనలూ సమసపోతాయి

నిజమె ప్రపంచంలో సమన్యలు ఎప్పటికీ మిగిలే ఉంటాయి
 బహుశా యిప్పుడే మనం అవేంతగా మనల్ని బెదిరిస్తున్నాయో నిజంగా
 చూడగలం కానీ ఆ సమన్యల్ని పరిష్కరించవచ్చునని మనకు తెలుసు
 అందుకు కావల్సిన వివేకమూ శక్తియుక్తులూ మనకున్నాయి బాగా
 అనుభవమున్నకారు డ్రైవరులా కష్టమైన మార్గాలనూ పెద్దపెద్ద మిట్టలనూ

నులు అం మలుపుల మా జారుడు చారులనూ అది మిస్తాం అటువంటి
మరల ముం అచ్చుకోలం కాబట్టి అటువంటి వరీక్షలు ఎదురౌతానే
ఉంటాయి ఇంకా పెద్దవికాడా కాన మనం నన్నద్దంగా నలబడి ఉన్నాం
చాలా కష్టము డ్రైవ్ చేయవల్సి అవసరం ఎదురు చూస్తోంది కానీ
మలుపులు లేకుండా ముందుకెళ్ళ లో శక్తి మనకుంది

ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఎయానిస్ట్రు సంగీతంలాగా గొప్ప ఎడేలు వాయిద్య
కాదు మోక్షప్రజ్ఞలాగా జవితం గూడా సహజసౌందర్యమైన కళగా
ఒక స్త్రీ ఉంది కళాకారుడు తన ఎని తాను చేసుకుపోతున్నప్పుడు అది చాలా
సులభసాధ్యమైన ఎనగానే కనిపిస్తుంది నేనూ అలా వాయించేయగలను

అనుకుంటాం గూడా కానీ అలాంటి ప్రావీణ్యత సంపాదించడంకోసం
అతడెంతబాగా ప్రాక్టీసు చేసాడంటే? ఓసారి ఓ గొప్ప చిత్రకారుడు ఒక
సాధారణమైన చిత్రం తీసుకుని కొన్ని చిన్న చిన్నమెరుగులు దిద్ది దాన్నొక
అద్భుతచిత్రంగా మార్చేశాడట ఆయన విద్యార్థులు ఆశ్చర్యపడుతూ
కేవలం అయిదు నిమిషాల్లో యిదెలా సాధ్యమైంది? అని అడిగారుట
అవురవును ఆపని చేయడానికి కేవలం అయిదు నిమిషాలే పట్టింది
కానీ అదెలా చేయాలో నేర్చుకొడానికి యిరవై అయిదేళ్లు పట్టింది
అన్నాడట ఆ గురువు

జీవన ప్రావీణ్యత మీ సంబంధాలను మరింత అందంగా
మారుస్తుంది మనమంతా వేరువేరన్న ఆలోచన వున్నంతవరకూ మనం
కలవాళీలురుగానూ సహజీవనానికి ఎనికిరాని వాళ్లుగానూ ఉంటాం కానీ
యిప్పుడు ఎవరూ మాకు ఎరాయివాళ్లుకారు మీ ఎడంచేతి చిటికెనవేలికి
అవాంభావం నెత్తికెక్కిందనుకోండి తన ఎని తాను చేసుకుపోతున్న
బొటనవేలికేం చూస్తూ అది మీ విడ్డూరపు జీవి యిక్కడేం చేస్తోంది?
దీన్నిక్కడి నుంచీ దయచేయమని చెప్పండి నా మాట వినకపోతే దుమ్ము
దులిపిపారెస్తాను అందనుకోండి అంతకంటే సంగతమైన సంగతి
మరెముంటుంది? బొటనవేలికి దెబ్బతగిలితే చేయికి చిటికెన వేలు కూడా
అందులో ఒక భాగమే అయిన చేయికి నొప్పెట్టదా? మీ సహజ
స్వభావమేదో మీకు స్పష్టంగా తెలిస వచ్చినప్పుడు మీరూ ఇతరులూ
అంతా ఒకటేనన్న విషయం గూడా మీకు బోధపడుతుంది వాళ్లను

ఎడస్తున్నప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు పీడించుకుంటున్నట్టే! వాళ్లెట్ల జాలి మాపెడుతున్నట్లయితే మీ పట్ల మీరు జాలి పడుతున్నట్టే! ఇప్పుడు సకల జీవజాలమూ మీకుయింబంలొని భాగమే! రకరకాల వ్యక్తులతో మీరు రకరకాలుగా యీ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తపరుస్తూ ఉంటారు బుద్ధుడి మాటల్లో చెప్పాలంటే తల్లి తన ఒక్కగానొక్క బిడ్డతో ఎంత ప్రేమగా ఉంటుందో అలా అందరినీ ప్రేమిస్తూ ఉంటారు

అంచే అభిప్రాయబేధాలన్నీ మాయమైపోతాయని గాదు అర్థం జీవితపు ఉపరితలంపైన భిన్నత్వం ఉండనే ఉంటుంది ఆవైచిత్రే దానికున్న ఆకర్షణ కానీ యిప్పుడు దాన్ని యితరదృక్కోణాలనుంచీ అర్థం చేసుకోగలిగే శక్తిమీకు కలుగుతుంది అన్ని చోట్లలోనూ మనుషులందరూ ఒకేలా ఉండరూ? తేడా చాలా స్వల్పం నూటికి తొంభైతొమ్మిది శాతం ఒకేలా ఉంటారు ఇతరుల పరిస్థితిలోకి అమాంతంగా మిమ్మల్ని ప్రవేశపెట్టుకుని వాళ్లెలా పనిచేస్తున్నారో తెలుసుకోగలుగుతారు వయస్సు ఆర్థిక పరిస్థితి జాతీయత లింగం మొదలైన తేడాలన్నింటినీ అధిగమిస్తారు ఇతరులందరూ మీలో జీవించినట్టే మీరు యితరులందరిలోనూ జీవిస్తారు

ఇటువంటి చైతన్యపు పరిస్థితిని అందుకోవడమే మన జీవనలక్ష్యం కావాలి వెలుగు విజ్ఞానం నిర్వాణం ఆత్మావగాహన వాగ్ధానభూమిని చేరడం అంతరంగస్వరాన్ని అందుకోవడం యిలా వివిధ మతాలు దీన్ని వివిధ రకాలుగా పిలుస్తాయి భాష ఎదైనా అనుభవం మాత్రం అనిచోటుల్లోనూ ఒకటే! దీన్నే అతి విలువైన ముత్యం అని క్రీస్తు పేర్కొన్నాడు ఇది లేకపోతే మన జీవితం అసంపూర్ణంగా మిగిలిపోతుంది దీన్ని సంపాదించడంకొసం ఈ భూమిపైన ఉన్నదాన్నంతా చెల్లించాల్సి వచ్చినా సరకు చేయవలసిన అవసరం లేదు

ఈ ముత్యం మీరూ దొరకాలని ఆశిస్తున్నాను

☆ ఒకటవ అధ్యాయం ☆

ధ్యానం

ధ్యానం నేర్చుకోవాలన్న పరమోద్దేశంతోనే మీరీ పుస్తకం చదవడం మొదలుపెట్టారని నేను నమ్ముతున్నాను కాబట్టి దానిని వివరించడం మొదలు పెడతాను

అన్నిసీకి చెందిన సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ప్రార్థనతో మనం ప్రారంభిద్దాం చాలా సంవత్సరాలుగా ధ్యానం గురించి బోధించినప్పుడల్లా సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ బోధనలు సార్వజనీనమైనవని నేను చెబుతూ ఉన్నాను వ్యక్తిత్వమూ స్వభావమూ చేతనల్లో సంపూర్ణమైన మార్పును సాధించాలనే అద్భుతమైన కార్యక్రమాన్ని మొదలుపెట్టినప్పుడు ఆ సాధుపుంగవుడికి స్ఫూర్తిని ప్రసాదించిన ఆధ్యాత్మికవిజ్ఞానమంతా యీ గీతంలో నిక్షిప్తమై ఉంది ఆ ప్రార్థన ఇలా కొనసాగుతుంది

ప్రభూ! నన్ను నీ ప్రశాంతతకు ఒక ఆయుధంగా మార్చు
ఎక్కడ ద్వేషం ఉందో అక్కడ నన్ను ప్రేమను నాటనివ్వు
ఎక్కడ గాయం తగిలిందో అక్కడ క్షమ
ఎక్కడ సందేహముందో అక్కడ నమ్మకం
ఎక్కడ నిరాశ ఉందో అక్కడ ఆశ
ఎక్కడ చీకటి ఉందో అక్కడ వెలుగు
ఎక్కడ విషాదముందో అక్కడ ఆనందం నింపు
ఓదివ్యమూర్తీ! ఓదార్చబడడంకంటే ఓదార్చడం కోసమూ
ప్రేమించబడడంకంటే ప్రేమించడం కోసమూ
అర్థం చేసుకోబడడంకంటే అర్థంచేసుకోడమూ
నేను ఆశించేటట్టుగా అనుగ్రహించు

ఇతరులకు ఇవ్వడంలోనే మనం ఎచ్చుకొగలుగుతున్నాం

క్రమించడంలోనే మనం క్రమించబడుతున్నాం

నేను అన్నభావాన్ని చంపుకుంటున్నప్పుడు శాశ్వత జీవితంలోకి

ఎరుతున్నాం

ఇక్కడ ప్రభూ! అన్నమాట ఎక్కడో యురెనస్ గ్రహానికి దగరలో
ఎదో సంహాసనంపైన కూర్చుని పరిపాలన చెస్తున్న తెల్లగడ్డపు పెద్దమనిషిని
ఉద్దేశించిందిగాదు స్వామి దేవుడు అనే మాటల్ని నేను మనం
సృష్టించు కొగలిగిన విస్పష్టమైన రూపానికి మారుగా వాడుతున్నాను ఈ
పరమోత్కృష్టమైన రూపం ఎక్కడో వెలుపల లేదు మననుంచీ దూరంగానూ
లేదు మనలోనే ఉంది మన జీవనసారం ఇదే! మనస్వభావపు మూలం
అదే! అది మనశరీరాల కంటే మనకు చాలా దగిరగా ఉంటుంది మన
జీవితాలకంటే అదే విలువైనది

ఈ ప్రార్థనను నెర్చుకున్న తర్వాత కూర్చుని మెల్లగా
కళ్లుమూసుకోండి కటికి ఊచలపైన కూర్చున్న ఎట అందిం గమనిస్తూ
పోతే వస్తూవాతూ ఉండే వ్యక్తుల్ని కలయజూస్తూ ఉంటే ధ్యానం
ముఖ్యలక్ష్యాన్ని సాధించలేం కళ్లు చెవులూ ఎంట ఇంద్రియాలన్నీ మనస్సునే
పెద్ద యంత్రానికున్న చిన్న చిన్న భాగాలవంటవి వాటనుంచీ వెళ్ళే వైర్లన్నీ
మనస్సుకు ప్లగ్ (Plug) చెయబడతాయి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఈ
ప్లగలన్నీ లాగి వేయడానికి ప్రయత్నిస్తాం అప్పుడు అంతరాంతరాల్లో
జరుగుతున్న సంఘటనలపైన్నే దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి వీలవుతుంది

ఈ ఇంద్రియాలను ఆస్కనం వేయడం సులభంగాదు
ఉదాహరణకు వినకుండా ఉండడం కష్టమైన పనే! అన్నీ శాశ్వతంగా
స్థిరంగా ఉండేలా అమర్చి పెట్టనందువల్ల అలా సంబంధాల్ని లాగి
వేయడం కుదరదని మనం అనుకుంటాం కానీ మార్మికులందరూ
యీ ప్లగలను తీసివేయవచ్చునని నిరూపించారు అలా తీసివేసినప్పుడు
మనం మాటలకందని శాంతిని పొందుతాం

కాబట్టి మరెమీ తర్జనబర్జనలకు దిగకుండా కళ్లు మూసుకోండి
శరీరానికి విశ్రాంతి అవసరం అది యిబ్బంది ఎడగూడదు కాబట్టి
బలవంతంగా యేపనీ చేయకండి అలసన పాపాయి కళ్లపైకి

అలసపోయినకనురెప్పలెలా అలనల్లన జారుతాయో గమనించండి కళ్లు
మూసుకొవడమెలాగో తెలుసుకోడానికి పాపాయిని మించిన గురువు
మరొకరుండరు

☆ వేగం ☆

మీరు ప్రార్థనను నేర్చుకున్నారని అంటే దాన్ని పదం వెంట
పదంగా మెల్లగా వల్లించడానికి నద్దంగా ఉన్నారని అర్థం మెల్లగా
యెందుకు? మెహర్బాబా అనే ఆధునిక భారతీయమార్మికుడు యిలా
అంటాడు

వేగంగా ఎనిచేసే మనస్సు అనారోగ్యమైనది

మెల్లగా ఎనిచేసేమనస్సు ఆరోగ్యమైనది

ఆగిపోయిన మనస్సు దైవికమైనది

తొంబైమైళ్లవేగంతో దూసుకెళ్లే కారును గమనించండి డ్రైవరు
ఉద్వేగంతోనూ ఉద్రేకంగానూ ఉండి ఉండొచ్చు కాబట్టి అతను అదుపు
తప్పిపోయే అవకాశం చాలా ఉంది అతనే ముప్పుయిమ్మైళ్ల వేగంతో
వెళ్తున్నాడనుకోండి అతను తాపీగా డ్రైయివ్ చేయవచ్చు ఎదురుగా
ఎవరైనా ప్రమాదాన్ని కల్పించినా అతను ప్రక్కకు తిరిగి ప్రమాదంనుంచీ
తప్పించుకోవచ్చు అలాగే మనస్సు కూడా! అనవసరపు దూకుడు తగినప్పుడు
ఉద్దేశపూర్వకత్వమూ (Intentionality) విచక్షణాజ్ఞానమూ పనిచేయడం
ప్రారంభిస్తాయి ప్రేమ చిగురిస్తుంది చివరకు బైబులు చెప్పినట్టుగా
సదవగాహన అందించే ప్రశాంతత (The peace that passeth under
standing) దొరుకుతుంది

కాబట్టి మాటల్ని మెల్లగా వెలువడనివ్వండి వాక్యంలోని కర్తతో
మిగిలిన మాటల్ని మెల్లగా యిలా కలుపుతూ వెళ్లండి

ప్రభూ నన్ను నీ ప్రశాంతతకు

ఒక ఆయుధంగా మార్చు

ఈ మాటలమధ్య ఉండే విరామాన్ని ఎవరికివారు తమకు
కావలసినంతగా పెంచుకోవచ్చు వాటిమధ్య స్వేచ్ఛగా నడయాడడానికి
కావలసినంత స్థలం ఉండేటట్టుగా చూడండి ఈ మాటలు ఒకదానికొకటి

దగరగా వస్తే మనస్సు వేగాన్ని తగించడం మీకు కష్టమవుతుంది యిలా

ప్రభూ నన్ను నీ ప్రాంతతకు

మాటలు ఒకదానికొకటి చాలా దూరంగా నిలబడితే అవి కలిసి
ఎనిచెయడం సాధ్యంగాదు

ప్రభూ

నన్ను

ఇక్కడ నన్ను తనపని తాను చేస్తోంది కానీ నీ ప్రశాంతతకు
దాని నుంచీ యేమీ అంది పుచ్చుకొలేకపోతోంది ఇంతలో మరొక మాట
గానీ దృశ్యంగానీ ఆలోచనగానీ ఆ ఖాళీ స్థలాన్ని ఆక్రమించడం కోసం
పరిగెత్తిరావచ్చు ఆ మారం పూర్తిగా మూతపడి పోవచ్చు

కొన్ని సార్లు ప్రయోగాలు చేసచూసన తర్వాత మీకు అనుగుణమైన
వేగాన్ని మీరు తెలుసుకుంటారు చాలా సంవత్సరాల క్రితం నేను డ్రైవింగు
నేర్చుకుంటున్నప్పుడు మా మాష్టరు క్లచ్ (Clutch) నెలా ఉపయోగించాలో
మళ్ళీ మళ్ళీ వివరించి చెప్పడం నాకింకా బాగా గుర్తుంది కారు చాలా సార్లు
మొరాయిస్తూ ఆగిపోయిన తర్వాత నేనెప్పటికైనా ఈ ఫెడల్పును అదుపులోకి
తెచ్చుకోగలనా ? అని ఆయనని అడిగాను తాకకముందే పరిస్థితేమిటో
తెలిసిపోయే రొజు వస్తుంది! అన్నాడాయన మాటలసంగతీ అంతే! వాటి
మధ్య కావల్సినంత విరామం ఉందో లేదో మీకే క్రమంగా తెలిసిపోతుంది

ఒక సమయంలో ఒక పదంపైన్నే దృష్టని కేంద్రీకరించండి స్వచ్ఛమైన
కొలనులోకి మునిగిపోయే ముత్యాల్లా మీ చైతన్యంలోకి ఒకదానివెంట
ఒకటిగా పదాల్ని మునిగిపోనివ్వండి ఒకటొకటి చొప్పున అన్నింటినీ
మునగనివ్వండి ఈ విద్యలో ప్రావీణ్యత సంపాదించుకోడానికి కొంత
కాలం పడుతుంది కొంతకాలం పాటూ మనం పడేసిన మాటలు
చీకాకులు అసందిర్భపు పదచిత్రాలు అద్భుతాలు బాధలు పశ్చాత్తాపాలు
చెడు ఆవేశాల మధ్య పడి వినరినరి పడుతూ ఉపరితలంపైనే తేలియాడుతూ
ఉంటాయి తనకు చెప్పినపనిని మనస్సు యెదురుచెప్పకుండా సాఫీగా
చేసుకుపోయే పరిస్థితి మనకెప్పుడెంత దూరంగా ఉందో క్రమంగా మనకు
అర్థమవుతుంది

తీక్షణమైన అభ్యాసం తర్వాత పదాలు ఉపరితలంనుంచీ లోపలికి
మునగడం మొదలెడతాయి అవిలోపలికెళ్ళి అడుగును తాకడంమీకే

తెలిస వస్తుంది కానీ దీనికి సమయం ఎదుతుంది ఒకవారంలో యిది జరిగిపోతుందని ఎదురుచూడకండి విలువైనదేదీ అంతతొందరగా సులభంగా లభ్యంగాదు అలా దొరికితే మనం ఎదగడమన్నదే ఉండదేమోనని నాకు అనుమానం

ఒక్కటొక్కటిగా స్పష్టంగా మీ చేతనలోకి మునుగుతున్న పదాల్ని గమనిస్తే వాటి శబ్దానికి అర్థానికి మధ్య తేడా లేదని మీకు బోధపడుతుంది ప్రతిఒదం యొక్క శబ్దంపైనా మీరు దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తున్నప్పుడు మీరు ప్రార్థన మొత్తం భావం పైన గూడా దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తూ ఉంటారు శబ్దమూ దాని భావమూ ఒక్కటే

పదాలను మనస్సులోనే చూడడానికి ప్రయత్నించడం మన నేత్రంతో వాటిని వూహించడం కొందరికిష్టమయిన పద్ధతిలోనయితే మానసకంగా ముద్రించుకోవడం మొదట్లో కొంతవరకూ మేలును చేకూర్చవచ్చు కానీ తర్వాత అదొక అడ్డంకిగా తయారవుతుంది మనం యిప్పుడు మన ఇంద్రియాలను తాత్కాలికంగా పనిచేయకుండా చేస్తున్నాం ఇలా దృశ్యాన్ని ఊహించుకోవడమనే పని మనల్ని చైతన్యపు యింద్రియ జ్ఞానపు స్థాయిలోనే ఆపేస్తుంది

మీ శరీరం తదనుగుణంగా ప్రవర్తించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు తన ప్రార్థనను మానసకంగాటైపు చేయడం మాత్రమేగాక ఊహాకీబోర్డుపైన అసంకల్పితంగానే వ్రేళ్లను నాట్యం చేయించే స్త్రీ ఒకామెనాకు తెలుసు మరో స్నేహితురాలు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు బృందగానం చేస్తున్నట్టుగా ముందుకూ వెనక్కూ ఊగుతూ ఉంటుంది కాబట్టి అలాంటి అనవసరమైన శారీరక కదలికలు జరగనివ్వకుండా మిమ్మల్ని మీరు తరచుగా హెచ్చరించుకుంటూ ఉండండి

☆ అడ్డంకులు ☆

ప్రార్థన వల్లినైపోతున్నప్పుడు భావసమన్వయం గురించి పట్టించుకోకండి కేవలం పదాలు వల్లించండి యెంతో కష్టపడి ప్రయత్నిస్తున్నా యిలా వల్లించడం సాధ్యం గాకపోవడం మీకే అర్థమవుతుంది ఈ మనస్సన్నది ఎంతటక్కర్ మీ ఆధిపత్యాన్ని ధిక్కరించడంకోసం ఇదెంతదూరం వెళ్తుందో మీకే తెలిసవస్తుంది

మొదటిగీత చివరికి చేరారని అనుకుందాం ఆయుధంగా మార్చు అంతవరకూ మీ మనస్సు పూర్తిగా ప్రార్థనతోనే ఉంది దూరంగా వెళ్లలేదు కానీ మార్చు అన్న మాట దగర మార్చమని ఎవరినడుగుతున్నావు? అని ప్రశ్నిస్తుంది నిజమే! అది చాలా ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మిక సందేహాన్నే వెలిబుచ్చింది ఎసుక్రిస్తు అంటారు మీరు

ఆయనెక్కడ పుట్టాడో తెలుసా నీకు? అని వెంటనే అడుగుతుంది మీ మనస్సు

తెలుసు బెత్తహాంలో

బెత్తహాం ఉక్కును గురించి నీకు తెలుసా?

నీ పనంతటితో సరి తెలుసు మా నాన్నకు లందులో కొన్ని షేర్లున్నాయిగా! అంటారు మీరు

అవునా? అవి యిప్పుడెంతకు పలుకుతున్నాయి? అని మళ్ళీ ప్రశ్నిస్తుంది మీ మనస్సు

సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ప్రార్థన వల్లినైతే ధ్యానం చేస్తూ ఉండవలసిన వ్యక్తి మీరు యిప్పుడ అసంగతపు కబుర్లలోకి దిగారు ఇటువంటి ప్రమాదం గురించే మీరు జాగ్రత్తపడాలి ఉత్తేజాన్ని కలిగించే ప్రార్థన పదాలనుంచీ మీ మనస్సును దూరం చేయకండి స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజీ గురించిన ఆలోచనలు నెమరేసుకోదలచుకుంటే వాలోస్ట్రీట్ జర్నల్ నొకదాన్ని తెచ్చుకుని తర్వాత చదువుకొండి ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ధ్యానిస్తున్నప్పుడు ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వెతుక్కోవడమూ యేవైనా విషయాలు జ్ఞాపకం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించడమూ సరిగాదు ఎలాగోలా తప్పించుకోడానికి చూస్తూ దేనిలోనో మరొకదానిలో తగులుపోడానికే మనస్సు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది ఎంతవరకూ వీలయితే అంతవరకూ ప్రార్థన పైన్నే మీ ఎకాగ్రతను నిలపడమొక్కటే మీ కున్న తరుణోపాయం ఒకొక్కప్పుడు ఇది చాలా కష్టం

మనస్సు మీనుంచీ వూర్తిగా దూరమైపోయిందేననుకుందాం మీరేం చేస్తారు? పుట్ బాల్ ఆటలో పెనాల్టీ లిస్తూ ఉంటారు ధ్యానంలో మనస్సు అదుపుతప్పినప్పుడల్లా పెనాల్టీ లివ్వాలి మొదటిరోజే నియమాలేమిటో దానికి స్పష్టంగా చెప్పేసెయ్యండి ప్రార్థననుంచీ నువ్వు దూరంగా వెళ్లిపోతే వెనక్కి వెళ్లి మళ్ళీ మొదటి నుంచీ ప్రారంభించాలి అని స్పష్టంగా చెప్పేయాలి

ఆ మాట వినగానే మీ మనస్సు తెల్లబోతుంది కాసేపు విడిచిపెట్టడానికి సందేహిస్తుంది పైకిలేచినిల్చుని చుట్టూకలయజూస్తూ మీకేన ఓసారి పరకాయించి చూస్తూ కాసేపు ద్వారం దగర తచ్చాడుతూ ఉంటుంది కానీ అప్పుడే మీరు పెనాల్టీ చెప్పకండి యింకా తలుపు మూసే ఉంది మనస్సుంకా బయటికి వెళ్లలేదు ప్రార్థనతోనే మీరున్నప్పుడు దాన్నింకా పూర్తిగా మరచి పోనప్పుడు కొంచెం ఎకాగ్రతలో తేడావచ్చినంత మాత్రాన పెనాల్టీ చెప్పకండి ఎకాగ్రత తెచ్చుకోడానికి మరింతగా కష్టపడండి

కానీ తలుపులు తెరచుకున్నప్పుడు మనస్సు తన పందెపు కారులోకి దూకి దూసుకెళ్లిపోయినప్పుడు మీరు బట్టలకొట్టులోనో పుస్తకాలషావులోనో సముద్రం తీరంలోనో ఉన్నట్టు తెలిసినప్పుడు వెంటనే సక్రమంగా స్పందించండి మెల్లగా దగరికెళ్ళి మనస్సు భుజంపైన మెల్లగా చరచండి బహుశా అది జంకుతూ వెనక్కు తగి నీకునేనంటే కోపంగా ఉందికదా! అంటుంది

మళ్ళీ ఒక మోసం చేస్తాందీ మాయలాడి! మీరు నిజంగా కోపం తెచ్చుకుని చీవాట్లు పెడితే మళ్ళీ ప్రార్థన జోలికెళ్లవలసిన అవసరంలేకుండా వుండొచ్చుగదా అని దాని దురాశ కాబట్టి మీరు కోపం తెచ్చుకోకండి ఓక పోగొట్టుకోకండి ఆ పాపులర్ ఎన్టర్టైన్మెంట్ వెతుక్కుంటూ వెళ్ళే సమయం ఇది గాదు సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ప్రార్థన వల్లిస్తూ మనం ధ్యానం చేస్తూ వుండిన గదిలో తిరిగి నన్ను కలుసుకోవూ? అని మర్యాదగానే అడగండి ప్రభూ నన్ను నీ ప్రశాంతతకు అంటూ మనస్సును మళ్ళీ హుందాగా మొదటి గీత దగరికి తీసుకెళ్లండి మళ్ళీ రెండో చరణంలో అది పారిపోతే మళ్ళీ మొదటినుంచీ ఆ చరణాన్ని ప్రారంభించండి ఇది కొంచెం కష్టమైన ఎనే కానీ తొందరలోనే మనస్సు తానెలా ప్రవర్తించాలో తెలుసుకుంటుంది

కంట్రీరోడ్డు మీదుగా నా పెంపుడు కుక్కవల్ల ముఖ తో బాటూ వ్యాహ్యశిక్షణనప్పుడల్లా అది అక్కడెదురయ్యే ఓ ఆవుపైకి దౌడుతీస్తూ వుంటుంది ముందుకెళ్లకుండా దాన్ని ఆపాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాను నేను మరికాస్త దూరం వెళ్లాక మరో ఆవు యెదురౌతూ ఉంటుంది మనం గమనించడం లేదనుకుంటూ అఱి మళ్ళీ ముందుకు దుముకుతుంది మళ్ళీ ఎవరైనా ముఖా! ఇలారా అంటూ కేకెయ్యాలిందే!

మందలించినప్పుడల్లా అది వెనకకు మర్లుతుంది కానీ మళ్ళీ కాస్సేపటిలోనే మరొవైపుకు దౌడుతీస్తుంది ఇలా నిరంతరాయంగా సాగుతూనే ఉంటుంది

దారితప్పిపోయిన మనస్సును వెనక్కు తెచ్చుకోవడంకూడా అలాంటి పనే! ఆపని మళ్ళీ మళ్ళీ చేయవలసిన రావచ్చు కానీ అదెంతమాత్రమూ అనవసరమైన పనిమాత్రం గాదు వృధాప్రయత్నమూగాదు పారిపోయిన మనస్సునుమళ్ళీ భగవంతుడి సన్నిధికి తీసుకొచ్చే ప్రయత్నంతప్ప మీరు మరేమీ చేయకపోయినప్పటికీ మీరు తీసుకొచ్చిన కాస్సేపటికే మనస్సు మళ్ళీ పారిపోయినప్పటికీ మీరు మాత్రం ఆ సమయాన్ని సక్రమంగా గడిపినట్టే లెక్క అంటూ వివరిస్తాడు సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్

కొద్దిరోజుల్లో కుక్కల ముఖ లాకాకుండా మీ మనస్సు పారం నేర్చుకుంటుంది ఈ రోజు మీరు పదిహేనుసార్లు లేకపోతే ముప్పయిసార్లు దాన్ని వెతికి తెచ్చుకోవలసిన రావచ్చు కానీ మూడేళ్ల తర్వాత చాలా తక్కువసార్లు వెనక్కు తెచ్చుకుంటే చాలు ఆ రేళ్ల తర్వాత కేవలం రెండుసార్లు ఎదేళ్ల తర్వాత ఆ అవసరమే ఉండదు

అప్పుడప్పుడూ మనస్సు పాతబేపురికార్డులా అల్లరిపనులు చేస్తుంది ఇవ్వడం ద్వారానే మనం పుచ్చుకోగలుగుతాం! అని మీరు సరిగానే వల్లిస్తూంటారు కానీ అదిమాత్రం దోచుకోవడం ద్వారానే మనం సంపాదించు కోగలం అయీ తప్పుడు పారాంతరాన్ని వినిపిస్తుంది ఇలా జరిగితే ఆందోళనపడుతూ దాని గొంతునొక్కేయడానికి ప్రయత్నించకండి కొంచెం కష్టపడితే దాని ఆటకట్టించేయవచ్చుననే మీరనుకుంటారు కానీ నిజానికలా ప్రయత్నించినప్పుడల్లా చీకాకుపెట్టేదాని గొంతు మరింత పెద్దగా ధ్వనించడం మెదలు పెడుతుంది దాన్ని అనవసరంగా పట్టించుకుంటూ దానిగొంతు నొక్కడం కొసం దానితో పోరాటం సాగిస్తూ నిజానికి అది మరింత బలంగా తయారయ్యేందుకు మీరు దోహదం చేస్తున్నారు అటువంటి సమయంలో ప్రార్థనలోని గొప్ప సత్యాలపైకి మనస్సును మర్లించడమొక్కటే ఉత్తమమైన మార్గం దానిపైన ఎంతబాగా ఎకాగ్రత చూపెడుతారో అంతగా ఆ పారాంతరాన్ని పట్టించుకోవడంలేదని అర్థం మీ ఎకాగ్రతంతా ప్రార్థనపైన్నే కేంద్రీకరించ బడినప్పుడు మరే ఇతర విషయంపైనా ధ్యానం ఉండదు

కాబట్టి అడ్డంకులు ఎదురైనప్పుడు వాటినసలు పట్టించుకోకండి ఉదాహరణకు మీరు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు చుట్టూ వెలువడుతున్న

శబ్దాలు మీకు స్పష్టంగానే వినబడుతూ ఉంటే మరింతగా ప్రార్థనలోని పదాలపైన దృష్టిని కేంద్రీకరించండి కాస్సేపటివరకూ పక్కన పరిగెడుతున్న కార్లరౌద మీకూ వినబడుతూనే ఉండవచ్చు కానీ అది మీకు వినిపించని రోజొకటి వస్తుంది బర్కిలీ నగరాని కొచ్చిన కొత్తలో నేనొక జన సమ్మర్థమైన వీధిలోని అపార్టుమెంటులో నివసిస్తూ ఉండేవాణ్ణి ఆ గదిలో నేనసలు ధ్యానం చేసుకోలేనని నా మిత్రులు చెప్పారు ఇక్కడ కార్లు హెలికాప్టర్లు రాక్ సంగీతపు రోదనలు తప్ప మరేముంది? అన్నారు వాళ్లు నేనొక సాయంసంధ్యాసమయంలో ధ్యానం చేయడానికి కూర్చున్నాను అయిదు నిమిషాలసేపు ఆసవ్వడులన్నీ నాకు వినిపిస్తూనే ఉన్నాయి ఆ తరువాత నాకు గోబీ ఎడారిలోని మారుమూల ప్రాంతంలో ఉన్నట్టే అనిపించింది

☆ ప్రార్థన ☆

ధ్యానం చేయడానికి ప్రార్థన అనే పద్యమో గీతమో ఒకటి కావాలని నేనెందుకు అన్నానా అని మీరు ఆశ్చర్యపడుతున్నారనుకుంటున్నాను ముఖ్యంగా ఇది ఎకాగ్రత సాధించడానికిచ్చే తర్ఫీదు మన మానసక శక్తులన్నీ రకరకాలుగా విడిపోయి ఉండడంవల్ల బలహీనంగా ఉంటాయి నేను కుర్రాడిగా ఉన్నప్పుడు కాగితంపైన భూతద్దం పట్టుకుని సూర్యకిరణాలన్నీ ఒక బిందువు దగర కేంద్రీకరింపజేసి కాగితాన్ని మండించేవాణ్ణి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మనస్సును కూడా అలాగే క్రమంగా కేంద్రీకరింపజేస్తాము అప్పుడు యెలాంటి యిబ్బంది ఎదురైనా ముందుకు చొచ్చుకుపోగలం

మనం దేనిపైనైతే దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తామో క్రమంగా దానిలా మారిపోతాం డబ్బు గురించి కలలు కనేవాళ్ల మనస్సులనిండా రూపాయలూ డాలర్లూ షేర్లూ ఆస్థలూ లాభనష్టాలూ తిరుగాడుతుంటాయి అధికారమూ పగా ఆనందం కీర్తులకోసం అరులు జూచేవాళ్ల మనస్సులు గూడా అలాగే తయారౌతాయి అందుకే గౌతమబుద్ధుడు

మనవర్తమానమంతా ఒకప్పటి మన ఆలోచనల ఫలితమే! అన్న అద్భుతమైన వాక్యంతో తన ధమ్మ పథాన్ని ప్రారంభిస్తాడు ఈనాడు మనం ఇంతగా శాస్త్ర సంకేతిక రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధించినా ప్రజలందరూ

భద్రతా భావాన్ని ప్రసాదించలేని విషయాల గురించే ఆలోచిస్తూ వాటివెంటే పరిగెడుతూ పూర్తిగా అభద్రతాభావంతోనే బాధపడుతున్నారు

ఒక ఉత్తేజకరమైన ప్రార్థన మనమనస్సును శాశ్వతమైన వాటివైపుకు మళ్లిస్తుంది అభద్రతా భావాన్ని రూపుమాపుతుంది ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ప్రార్థన మన చైతన్యంపైన ముద్రించబడుతుంది దాన్ని మన అంతరాంతల్లోకి నడుపుతున్నకొద్దీ మన ఆలోచనలనూ అనుభూతులనూ మాటలనూ చేతలనూ మార్చుతూ దాని పదాలు క్రమంగా ప్రాణం పోసుకుంటాయి

కాబట్టి ప్రార్థనలోని పదాలను మార్చాలనిగానీ మెరుగుపరచాలనిగానీ ప్రయత్నించకండి అది సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞాన్నంతా పొందుపరచుకుని ఉంది నలభై దొంగలగుహలోకి వెళ్లదలచుకున్నప్పుడు ఆలీబాబాకు కచ్చితమైన సంకేతపదాన్ని వాడవలసిన అవసరం వచ్చింది అతను ఒకవేళ తెరుచుకో ఊదా బియ్యమా! అనిగానీ తెరుచుకోగోధుమ ధాన్యమా! అనిగానీ అరచాడనుకోండి లాభంలేదు తెరుచుకో సెసమే! అని అరచేవరకూ యేమీ జరగదు సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ప్రార్థనతో ధ్యానం మొదలు పెట్టి చూడండి దాని పదాలలోని తాదాత్మ్యం కలిగించే శక్తి ప్రేమా మీలో సుస్వరాల్ని మ్రోగిస్తాయి

మొదట్లో అదే ప్రార్థనను మళ్లీ మళ్లీ ఉపయోగించడం బాగానే ఉంటుంది కానీ కాలక్రమంలో పదాలు సేలవమైనట్టు అనిపిస్తాయి వాటి అర్థాలను పట్టించుకోకుండా మనం యాంత్రికంగా వల్లిస్తున్నట్టు మనకే అర్థమవుతుంది వైవిధ్యంకోసం బౌద్ధ క్రిస్టియన్ యూదు వాందూ ఇస్లాం సంప్రదాయాలనుంచీ కొత్త కొత్త ప్రార్థనలను నేర్చుకోండి ఎదైనా కొత్త ప్రార్థన నేర్చుకుంటున్నప్పుడు దాని అర్థం యేమిటో తెలుసుకుని దాన్ని నిజజీవితానికెలా వర్తింప జేసుకోవాలో తెలుసుకోండి కానీ యీ పని ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మాత్రం చేయకండి

ప్రార్థనను ఎన్నిక చేసుకుంటున్నప్పుడు అది నిజంగా ఉత్తేజకరంగా ఉండేటట్టుగా జాగ్రత్త తీసుకోండి దాని సావాత్యసౌరభాన్నిబట్టిగానీ వినూత్ననుబట్టిగానీ మోసపోకండి వర్షువర్షా పెళ్లి అద్భుతమైన కవులే కావచ్చు కానీ మీ జీవితాల్ని పునర్నిర్మించే ప్రార్థనలు మతగ్రంథాలలోనూ

మార్మికుల రచనల్లోనే దొరుకుతాయి మన శరీరం గురించీ షాత తప్పుల్ని గురించీ యీ ప్రపంచంలో మన బతుకుల్ని గురించీ హీనమైన భావాల్ని వెలిబుచ్చే ప్రార్థనలను ఎన్నిక చేసుకోకండి మనలోని మంచిగుణాలనూ పరమాత్మనూ వెలుపలికి తేవాలన్నదే మన ఉద్దేశం కాబట్టి ప్రార్థన మనకు పట్టుదలనూ కరుణార్థ హృదయాన్నీ వివేకాన్నీ కలిగించేదిగా ఉండాలి

ఈ పుస్తకం చివరలో కొన్ని మంచి ప్రార్థనలున్నాయి ఇలాంటి ప్రార్థనల పుస్తకమొకటి నద్దంగా ఉంచుకోవడం మంచిది బాగా ఎకాగ్రత సంపాదించుకున్న తర్వాత మరింత పెద్ద పరీక్షకు నద్దమవుతున్నప్పుడు పెద్ద ప్రార్థనల నుపయోగించి చూడండి ఉదాహరణకు నాకు కరోపనిషత్తు ధ్యానానికి సరిగా నరిపోతుంది అది పెద్దదిమాత్రమే గాకుండా క్లిష్టమైనది గూడా దాన్ని ఉపయోగించాలంటే మీరు చాలా అప్రమత్తతతో ఉండాలి దాన్ని అలవోకగా వల్లించగలిగినప్పుడు విశాలమైన రహదారిలో చేయికొద్దిగా కదపవలసిన అవసరం కూడా లేకుండా డ్రైవ్ చేసే అద్భుతమైన డ్రైవరులా మీ ధ్యానం సాగిపోతుంది

ఒకసారి ఓ పాతమిత్రుడితో కలసి నేను పర్వతసానువుల్లోని ఓ చోటులో ఉపన్యాసం యివ్వడానికి బయలుదేరాను మలుపులు తిరుగుతున్న దారిలో అతను అద్భుతంగా డ్రైవ్ చేస్తున్నాడు ఇలాంటి పెద్ద పెద్ద మలుపుల దారిలో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు మాభారతదేశంలో కొందరు డ్రైవర్లు ముందుకు బాగా ఒంగిపోయి చక్రాన్ని వొడిసేపట్టుకుని కళ్లు చిట్టించుకుని చూడడం నాకు బాగా గుర్తుంది కానీ నా మిత్రుడు మృదువుగా చక్రాన్ని తిప్పుతూ అలవోకగా మలుపుల్లో కారు నడుపుకెళ్తున్నాడు

అద్భుతం యింత బాగా డ్రైవ్ ఎలా నేర్చుకున్నావు? అని అడిగానతడిని

యంత్రాలు నామాట వింటాయి అన్నాడతను ముక్తసరిగా

ధ్యానంతో క్రమశిక్షణ నేర్చుకున్న మనస్సుకు సరిపోయే పోలిక ఇది మనం పూర్తిగా ప్రార్థన పైన ఎకాగ్రత చూపనప్పుడు మనస్సు మన మాట వింటుంది అవసరమైన రీతిలో తిరుగుతుంది మనకీ రహదారి మలుపులూ మిట్టలూ అన్నీ తెలుసు మునుపు మనమెక్కడ బెదిరిపోయామో అక్కడ ప్రావీణ్యత సంపాదించుకున్న సంతృప్తి మాత్రమే మనకు ఎదురౌతుంది

☆ సమయం ☆

ప్రభాతసమయం ధ్యానం చేయడానికి అనుకూలమైన సమయం భారతదేశంలాంటి ఉష్ణదేశాల్లో ఉదయమనేది మరీ తెల్లవారుజాముగా లేక్క సాంప్రదాయిక ఆశ్రమాల్లో ఒక్కొక్కప్పుడు తెల్లవారి మూడుగంటలకే! కానీ శీతల ప్రదేశాల్లో అయిదు ఆరుగంటల మధ్యకాలం అనుకూలమైనదని నా అభిప్రాయం ఉదయాన్నే లేవడం వల్ల కాస్తేపు వ్యాహ్యాళికెళ్లడానికీ వ్యాయామం చేయడానికీ ధ్యానం చేసుకొవడానికి నెమ్మదిగా మీ కుటుంబ సభ్యులతోనూ స్నేహితులతోనూ కలిసి టిఫెను తినడానికి వీలు కుదురుతుంది మిగిలిన రోజంతా ఆదుర్దాలెకుండా హాయిగా ఉండే అవకాశం దొరుకుతుంది

ప్రతి ఉదయమూ శుభ్రతనూ కొత్త జీవనోత్సాహాన్నీ మోసుకొస్తుంది పక్షులకూ క్రిమికటకాలకూ ఈ సంగతి వాగా తెలుసు సృష్టికి మకుటం అని గుర్తించుకొని మానవులకు మాత్రం యీ సంగతి తెలిసినట్టులేదు రోజూ చాలా ఆలస్యంగా నిద్రలేచే విద్యార్థులను కొందరిని కలిశాను నేను మీరెప్పుడైనా సూర్యోదయాన్ని చూశారా? అని ఒక విద్యార్థితో పరాచికమాడాను లతను మూర్ఖుడిలా నవ్వుతూ నెనెప్పిడూ చూడలేదు గానీ నా మిత్రుడొకడు ఒసారి చూశాడు అన్నాడు

సూర్యుడి తొలికిరణాలు తొంగిచూస్తున్నప్పుడు అప్పటికింకా చలి తగకుండా ఉన్నప్పుడు పడకపైన్నుంచీ లేవడం యిబ్బందిగానే వుంటుంది దానికొక సులభమైన ఉపాయం వుంది పడకపైన్నుంచీ ఒకపెద్ద గంతు గెంతండి ఆలొచించకండి పనివ్రారంభించండి మరింత అప్రమత్తత కొని తెచ్చుకోవడం కొసం తలకిందులుగా నిల్చేవడమో భుజాల మీద శరీరాన్ని మోప నిల్చేవడమో చేయండి లేదా మరెదైనా వ్యాయామం చేయండి ముసలివాళ్లు పడకపైన్నుంచీ ప్రాకుతున్నట్టుగా లేవలేక లేవలేక లేస్తారు కానీ వాళ్లు గూడా వీలయినంత త్వరగా కనీసం ఆరుగంటలకల్లా లేవాలి

తొందరగా నిద్ర లేవడానికి నేనొక్కొక్క కనిపెట్టాను రాత్రిలో తొందరగా పడుకోవడమే అది అంటే పొద్దుపోగానే అనిగానీ రాత్రి ఎనిమిదిగంటలకంతా అనిగానీ గాదు రాత్రి పదిగంటల సమయం సరైన

సమయం ఆరోగ్యం కూడానూ! అటు మరీ తొందరగానూ కాకుండా మరీ ఆలస్యమూ గాకుండా మధ్యే మారంగా ఉంటుంది

నేనెప్పుడైనా మా బామ్మ చెప్పినపని చేయడం మరచిపోయినప్పుడు అవిడ నువ్వెప్పుడైనా తెల్లవారి టిఫెను చేయడం మరచిపోయావా? అని అడుగుతూ ఉండేది లేదని నేను బుద్ధిగా ఒప్పుకునేవాణ్ణి నేనే గాదు ఎవ్వరూ ఆ సంగతి మాత్రం మరచిపోరు ధ్యానం చేయకపోతే టిఫెను ఉండదు అంటూ మీతో మీరొక బేరం కుదుర్చుకోండి ఆ తర్వాత ధ్యానం చేయడం మీరు మరవనే మరవరు

ప్రతిరోజూ ఉదయాన ఒకే సమయంలో క్రమంతప్పకుండా ధ్యానం చేయడం మంచిది క్రమంగా అది అసంకల్పితంగా చేసుకుపోయే పనయిపోతుంది అయిదున్నరగంటలకంతా మీ చొక్కాపట్టుకుని ఎవరో లాగుతున్నట్టుగా మీకు అనిపిస్తుంది

ధ్యానం చేయడం మొదటిసారిగా ప్రారంభించినవాళ్లు దాదాపు అరగంటసేపు ధ్యానంచేయడం మంచిది అంతకంటే తక్కువైతే సరిపోదు అంతకంటే ఎక్కువైతే కష్టమవుతుంది ఇది చాలాముఖ్యమైన విషయం అనవసరపు అత్యుత్సాహంతో ధ్యానాన్ని గంటసేపటిదాకా కొనసాగించకండి అటువంటి ప్రయత్నం ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది

ఎమిటాప్రమాదాలు? చాలామందికి ఎకాగ్రత కుదరదు ధ్యానం చేయడం నేర్చుకుంటున్నదశలో చైతన్యపు ఉపరితలం దగరే వాళ్ళాగిపోతారు కానీ అంతరాంతరాల్లోకి దూసుకెళ్లేశక్తి కొందరికి స్వతస్సిద్ధంగా నద్దిస్తుంది ఉపరితలంనుంచీ లోపలికి చొచ్చుకెళ్లినప్పుడు మీరో అద్భుతలోకంలోకి చేరుకుంటారు అదొక ఎడారి లాంటిది అయితే అక్కడ ఇసుకకు బదులుగా బలవత్తరమైన మానసకథోరణులు కనిపిస్తాయి ఆ విశాలమైన ఎడారిలో దిక్కుచీ అయినా చేతలేకుండా మీరు నిల్చుని ఉంటారు అదుపు చేయడమెలాగో తెలుసుకోకముందే ఆశక్తుల్ని మీరు నిద్రలేపేశారు అందువల్ల మీదైనందన జీవితం యిబ్బంది పాలు కావచ్చు

కాబట్టి ఉదయం అరగంట మాత్రమే అన్న నియమానికి కట్టుబడి ఉండండి అనుభవజ్ఞుడైన అధ్యాపకుడు సలహా ఇవ్వనంతవరకూ ఆ సమయాన్ని పెంచకండి నేను మాత్రం నాతో కలిసి ధ్యానం చేసేవాళ్లను ముందుగా వాళ్లు ఈ కార్యక్రమంలోని మిగిలిన ఎదు అంశాలనూ

అచరిస్తున్నారో లేదో అడిగి తెలుసుకుంటాను వాళ్లు అచరిస్తున్నారని నమ్మకం కలిగిన తర్వాతే వాళ్లు అరగంటదాటి ధ్యానం చేసేటందుకు ఒప్పుకుంటూ ఉంటాను అంతకంటే ఎక్కువగా ధ్యానం చేయదలచుకుంటే రాత్రుల్లో పడుకోబోయే ముందు మరో అరగంట ధ్యానించమంటాను

ఒకసారి ఒకతను ముఖం ముడుచుకుంటూ నా అరగంట సమయాన్ని ఈ రోజు ఉదయం దాటి పోయాను నా నాడీ మండలానికేమైనా ప్రమాదం కలుగుతుందా? అని అడిగాడు

ఎంతసేపు ఎక్కువగా ధ్యానం చేశావు? అని అడిగాను

అయిదునిముషాలు

అయిదారునిముషాలు ఎక్కువగా ధ్యానం చేసినంతమాత్రాన ఎమికాదు కానీ అయిదారునిముషాలూ తక్కువగా మాత్రం ధ్యానం చేయొద్దు

నిజానికి ధ్యానం వేస్తున్నప్పుడు కాలం గురించి పట్టించుకోకపోవడమే మంచిది మికెప్పుడు కాలం గుర్తుకొస్తుందో అప్పుడు మీ ధ్యానం భగ్నమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది పన్నెండు నిముషాలు గడచాక ఇంకా పజ్జెనిమిది నిముషాలే మిగిలాయి అనుకొంటారు కొందరు లేకపోతే అయిదారు నిముషాల కొకసారి గడియారం కేస చూసుకుంటూ ఉంటారు ధ్యానించడం మొదలు పెట్టాక కాలం గురించి మరచిపోండి మళ్ళీ మళ్ళీ గడియారం వంక చూడవలసిన అవసరమూలేదు అనుభవం ద్వారా ధ్యానం ఎంతసేపు చేయాలో ఎప్పుడాపాలో మికే తెలుస్తుంది

నిజానికి ధ్యానం చేయడానికి కావల్సినంత తీరిక ఉంటే యెప్పుడు ఆపాలనే బెంగ మీకు ఉండనే ఉండదు తొందరగా లేస్తే అన్ని పనులు తాపీగా చేసుకోవచ్చు పనుల ఒత్తిడి ఉండదు ధ్యానించడానికి ఇరవై తొమ్మిది నిముషాలూ టిఫెను తినడానికి పద్నాలుగు నిముషాలూ మరొక ఎనిచేయడానికి ఎనిమిది నిముషాలూ ఇలాంటి కథ ఎలా ముగుస్తుందో మికూ తెలుసు అన్ని ముఖ్యమైన పనులకూ కావల్సినంత సమయాన్ని కేటాయించండి

★ స్థలం ★

మీ ఇంటిలో ఒకగదిని కేవలం ధ్యానం కోసమే కేటాయించగలిగితే మంచిది మీకు బలమైన ఆధ్యాత్మిక అనుబంధంగా మారిపోయే ఆ గదిని మరేయితర పనికి ఉపయోగించకుండా ఉండాలి ఆ మాట నేననగానే ధ్యానం కోసం ప్రత్యేకమైన గదా? నాకున్నదే ఒక గది నేనెక్కడ నిద్రపోవాలి? నా బట్ట లెక్కడ తగిలించుకోవాలి? అంటూ కొందరు అడ్డుతగులుతారు నరే! ఒకగదంతా కేటాయించలేకపోతే కనీసం ఓ మూలనైనా కేటాయించుకోండి కానీ ఆ ప్రదేశాన్ని కేవలం ధ్యానం కోసం మాత్రమే ఉపయోగించండి అక్కడ డబ్బు ఆస్థమొదలైన అనవసర విషయాలగురించి మాత్రం మాట్లాడకండి అక్కడ కోపంగా మాట్లాడకండి క్రమంగా ఆగది ఆ మూల పవిత్రమైనదవుతుంది

మతగ్రంథాలు ధ్యానం చేసే చోటు ప్రశాంతంగా శుభ్రంగా చల్లగా ఉండాలని చెబుతాయి నేను బాగా గాలివీచే చోటుగా ఉండాలని మరో లక్షణం చేరుస్తాను అక్కడ ఎప్పుడూ నిశ్శబ్దతే ఉండాలి మీకు స్ఫూర్తిని కలిగించే ఆధ్యాత్మిక చిత్రాలు ఎనిక్రీస్తు బుద్ధుడు సెయింట్ తెరిస్సా శ్రీరామకృష్ణపరమహంసల చిత్రాలు ఒకటో రెండో తగిలించండి ఆ ప్రదేశం నిరాడంబరంగా పవిత్రంగా అసనాలేమీ లేకుండా ఉండాలి నిరాడంబరమైన సాంప్రదాయిక జపానీ గృహంలా ఉండాలి

ఒకొకప్పుడు ధ్యానం చేసుకోవడానికి కావల్సిన ప్రత్యేక సరంజామాలు సప్లయి చేస్తామంటూ కొన్ని క్యాటలాగులు నాకు అందుతూ ఉంటాయి కానీ నాకు అంతరిక్షమండలమనే ఆసనం కావాలి ఎరమిడ్ లో కూర్చోవాలి దివ్యదృష్టి అనే బ్రాండు అగర్బత్తులు ఉండాలి ధ్యానానికి కావల్సిన ఒకే ఒక ఎరికరం మీ పట్టుదలే! దాన్ని మాత్రం పోస్టుద్వారా కొనడం అసాధ్యం

ఇతరులతో బాటు కలన కూర్చుని ధ్యానం చేయడం మంచిది కుటుంబసభ్యులందరూ కలిసి ఒకే గదిలో కూర్చుని ధ్యానం చేయడం కూడా మంచిదే అలా చేస్తే వాళ్ల మధ్య ఉండే అనుబంధం పెరుగుతుంది ఒకే ఇంటిలో కలిసి జీవించకపోయినప్పటికీ ఇద్దరు ముగ్గురు స్నేహితులొకగదిలో చేరి ఉదయమూ సాయంత్రమూ ధ్యానం చేసుకోవచ్చు నా పేరు మీదుగా ఇద్దరు ముగ్గురు ఎక్కడ కలుస్తారో వాళ్ల మధ్య నేనూ ఉంటాను అన్న జీసస్ మాటలు మీకు జ్ఞాపకముండే ఉంటాయి

☆ భంగిమ ☆

వెన్నుపాము మెడ తల మూడూ ఒకే వరసలో ఉండేటట్టుగా నిటారుగా కూర్చోవడమే ధ్యానం చెయడానికి సరిపోయే భంగిమ అంటే ఇనుపకమ్మిలా బిగుసుకుపోయి నీలుక్కుపోవడం గాదు సోఫీగా నిటారుగా ఉండాలి మీ చేతుల్ని వాటికెలా ఉంటే హాయిగా ఉంటుందో అలా ఉంచుకొండి ఇది చాలా స్వాభావికమైన భంగమని మీరు త్వరలోనే తెలుసుకుంటారు

కుర్చీలో కూర్చోదలచుకుంటే చేతులున్న కుర్చీని ఉపయోగించండి మీ శరీరాన్ని మీరొకింత మరచిపోయినప్పుడు అలాంటి కుర్చీలోనైతే పడిపోయే ప్రమాదముండదు లేకపోతే నేలపైన చాపపరచుకుని పద్మాసనమేనుకుని కూర్చోండి చాలా మందికి కష్టసాధ్యమనిపించే సాంప్రదాయిక పరిపూర్ణ పద్మాసనాన్ని మీరు అనుసరించాల్సిన అవసరం లేదు మీ శరీరం హాయిగా ఉండాలి కానీ మీరు అప్రమత్తంగా ఉండడానికి వీలులేకంత హాయిగా మాత్రం గాదు

భంగిమ గురించి ఇంత విశదీకరించి ఎందుకు చెబుతున్నానంటే అలనత్వం పాలుగావడం చాలా నులభం ధ్యానంలో తమ శరీరాలేం చేస్తున్నాయో చాలా మందికంతగా తెలియదు కొందరు విచిత్రమైనరీతిలో వంపులు తిరుగుతారు చిత్రవిచిత్రమైన వింతలు తరచుగా సంభవించే బర్మిలీ ప్రాంగణంలో నేనొకసారి కళ్లు తెరిచి చూసేసరికి ఒక వ్యక్తి తలలేకుండా ధ్యానం చేస్తూ కనిపించాడు శరీరాన్ని ఇష్టం వచ్చినట్టల్లా వంచేసే సర్కసు ఎల్లలా అతను తన తలని కుర్చీ వెనక్కు వంచేశాడని నాకర్థమైంది ధ్యానం ముగిశాక అతను నా దగరకొచ్చి నాదో సమస్య నాకు కాలాతీతమైపోయింది అన్నాడు

నేస్తం నీకు స్థలాతీతమైపోయింది అనుకున్నాను నేను నాలోనే ప్రస్తుతానికి దీని గురించి తర్జన బర్జనలు మానేసి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీతల దాని చోటులోనే ఉందోలేదో మీరు వంపులు తిరిగి పోతున్నారో లేదో ప్రశ్న గుర్తులా మెలికలు తిరుగుతున్నారో లేక ముందుకూ వెనక్కు వూగుతున్నారో గమనిస్తూ ఉండండి ముఖ్యంగా మీ మనస్సు ప్రార్థనపైన్నుంచీ దూరంగా వెళ్లిపోయినప్పుడూ మీకు మత్తుగా ఉన్నప్పుడూ

చైతన్యపు అంతరాంతరాల్లోకి ప్రవేశించినప్పుడూ అప్పుడప్పుడూ ఓ సారి అలా మీ భంగిమ సరిగా ఉందో లేదో సరి చూసుకుంటూ ఉండండి

ధ్యానించేటప్పుడు తొడుక్కునే బట్టలు అధునాతనంగా ఉండవలసిన అవసరంలేదు చలికనలు తట్టుకోలేని బట్టలూ ఊఎరాడనివ్వని దళసరి దున్నూలూ కాకుండా వదులుగా వుండే వాటిని ధరించండి తొడుక్కున్నప్పుడు హాయిగా ఉండే బట్టలేవైనా ఎర్వాలేదు

☆ మత్తు ☆

మీరు ఆందోళనగా ఉన్నప్పుడు మీ నరాలెంతగా మెలి తిరుగుతూ ఉంటాయో ఎదైనా ఒక విషయంపైన పూర్తిగాదృష్టని లగ్నం చేసినప్పుడు మీరెంత హాయిగా ఉంటారో మీకు తెలిసే ఉంటుంది ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు గాఢమైన ఎకాగ్రతను సాధిస్తాం కానీ అది తనతో బాటూ ఒక ఇబ్బందిని మోసుకొస్తుంది ఆ ఇబ్బంది మనల్ని ఒక పట్టాన వదలి పెట్టదు మరేం లేదు విశ్రాంతితో బాటూ నిద్రలోకి పడిపోయే స్థితి మనల్ని చేరుతుంది ఎకాగ్రత పెరుగుతున్నప్పుడు నాడీకండరాలమండలం క్రమంగా విశ్రాంతిని పొందుతున్నప్పుడు ఒకమత్తు వీచిక మీపైకొచ్చి వాలచ్చు మీ ముఖం చిదానందంగా విరుస్తుంది మీతల తూలిపడడం మొదలెడుతుంది ఇక అంతే!

ఓ సారి నా మిత్రులందరితో బాటూ ధ్యానిస్తున్నప్పుడు నా పక్కన కూర్చున్నవ్యక్తి నా వైపుకు ఒంగి యీ రాత్రి నాకు నిజంగా మంచి ధ్యానం వచ్చింది అన్నాడు రహస్యంగా అది మంచిదవునో కాదో నాకు తెలియదు గానీ దాని శబ్దం మాత్రం నాకు బాగానే వినిపించింది అతనా ఇరవైఅయిదు నిమిషాలసేపు చేసిన పని హాయిగా నిద్రపోవడమే!

కాబట్టి నేనిప్పుడు కష్టమైనా కొన్ని మాటలు చెబుతాను నిద్రెప్పుడైతే మీలో ఉబకలెడుతుందో అప్పుడు మీకు చిదానందంగా ఉన్న అనుభూతి కలుగుతుంది కుర్చీలోంచి ఒరిగి మత్తును తలలోకి ఆహ్వానిస్తారు కాబట్టి అలాచేయకండి నిద్రవస్తున్న నూచనలు కనిపించగానే సర్దుకుని కూర్చోండి వెన్నును నిటారుగా ఉంచండి ప్రార్థనపైన మరింత ఎక్కువ ఎకాగ్రతను లగ్నం చేయండి ఇది తమాషా అయిన పనిగాదు కానీ మీరు సరేలే! మరికాస్సేపు యీ మధురమైన మత్తును అనుభవించనీ! ఆ తర్వాత

చూద్దాం అన్నారనుకొండి సరే! మరికాస్సేపటి తర్వాత దాన్ని ఎట్టించుకునే అవకాశమెలాగూ మీకు ఉండదు

చాలాసెపటి వరకూ మీరు నిద్రను ఆవుకోవలస రావచ్చు కానీ ఇప్పుడే దాన్ని మీరు అడ్డుకోకపోతే మత్తు వీచిక మీపై వీచినప్పుడల్లా ఆ ఇబ్బంది ఎదురౌతూనే ఉంటుంది ఆ తర్వాత ధ్యానంలో చైతన్యపు అంతరాంతరాల్లోకి ప్రవేశించాల్సి వచ్చినప్పుడు అప్రమత్తతతో ఉండటం మీ చేతగాదు తలలు తమ ఎదురొమ్ములమీద వాలి పడిపోయివున్నప్పుడు ధ్యానం చేస్తున్న వాళ్లని నేను చూశాను అటువంటప్పుడు ఈ సమస్యను పరిష్కరించడం చాలా కష్టం తొలినాటినుంచీ ధ్యానంలో మీరు మేలుకునే ఉంటే తర్వాత ఉపరితలంనుంచీ నరిగా అచేతనలోకి అడుగుపెట్టినప్పుడుగూడా పూర్తి స్పృహతొనె నడయాడవచ్చు

కాబట్టి ధ్యానంలో మీకు మగతకమ్ము తున్నట్టనివంచినప్పుడు మాటలు ముద్దుముద్దుగా తడబడుతున్నట్టనివంచినప్పుడు ఒకసారి సర్దుకోండి అలామళ్ళీ మళ్ళీ సర్దుకోవలస రావచ్చు అప్పటికీ మీరు మత్తును తరమగొట్టలేకపోతే కళ్లు తెరిచి ప్రార్థనను పునశ్చరణ చేయండి లేకపోతే ఒకటి రెండుసార్లు మంత్రోచ్ఛారణ చేయండి (మంత్రాన్ని ఉపయోగించడం గురించి తరువాతి అధ్యాయంలో వివరించబడింది) కానీ మీ కళ్లను అలా అలా తిరుగులాడ నివ్వకండి అలా తిరుగులాడితే మీ మనస్సు గూడా వాటి లాగే తిరుగు లాడుతుంది వాటిని స్థిరంగా ఉంచుకున్నప్పుడు ఎకాగ్రతసాధించడం సాధ్యమవుతుంది ఇందుకు స్ఫూర్తిని కలించే మార్మికుడి ఛాయాచిత్రంగానీ ఆధ్యాత్మిక గురువు ఛాయాచిత్రంగానీ బాగా తోడ్పడుతుంది

గడచినరాత్రి మీకు న్యాయంగా చేకూరవలసనంత విశ్రాంతి లభించిందనే నేను భావిస్తున్నాను సరిగా నిద్రపోకపోయినట్టయితే ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మత్తు మిమ్మల్ని కచ్చితంగా చిత్తు చేస్తుంది

నిద్ర అనే ఈ సమస్య విసుగును కలిగిస్తుంది కానీ అది ఒక రకమైన ఋజువుగా గూడా ఉపయోగపడుతుంది మత్తు కలుగుతోందీ అంటే మీ నాడీ మండలం క్రమంగా విశ్రాంతిని పొందుతున్నట్టు మనస్సు తన ఉన్మాదపు వేగాన్ని తగించుకుంటూ ఉన్నట్టు కొత్త పరీక్షలు తమంతట తాముగా మీ ముందు ఆవిష్కరించబడుతూ ఉన్నట్టు అర్థం

☆ భౌతిక అలజడులు ☆

సర్వకాలాల్లోనూ సక్రమంగా ఎనిచేసే శరీరముంటేనే ప్రగాఢమైన ధ్యానమూ దానితో బాటూ సక్రమమైన శారీరక మార్పులూ దరిజేరుతాయి. శరీరాన్ని మంచి అనుచరుడిగా మార్చుకోవడం కోసం మనంచేయగలిగినదంతా చేసి తీరాలి. ప్రతిరాత్రీ కావలసినంత నిద్ర, ప్రతిపూటా తగినంత పుష్టికరమైన ఆహారం, యిష్టం వచ్చినట్టల్లా కదలగలిగే అవకాశం, దానికేం కావాలో అదంతా ఇవ్వాలి. ధ్యానానికి భౌతికచర్యలకూ మధ్య సమతూకంలేకపోతే మనం చిడిముడి పాట్లు పడతాం. అలసపోతాం. వ్యాయామం, యువకులకైతే జాగింగ్, యీత కొండలెక్కడం, అలసపోయేలా పనిచేయడం, అందరికీ అయితే నడక, చైతన్యంలోకి ప్రవేశిస్తున్నప్పుడు ఎదురయ్యే కొన్ని సమస్యల్ని పరిష్కరించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీ కెదురుకాగల కొన్ని భౌతికమైన ఇబ్బందులను గురించి నేనొక సలహాయివ్వదలచుకుంటున్నాను. మీరు ఆసీనులు కాగానే మనస్సు ఈ ఇబ్బందులనన్నింటినీ వరసగా మీముందు నిల్చేబెట్టి సరేలే! ఎల్లలూ పోదాం పదండి వొకరివెంట ఒకరుగా కదలండి అంటుంది. తర్వాత ఈ బీతావహమైన లక్షణాలు మీ ముందు కవాతు చేస్తాయి. మీ ఎడమపాదం వాచినట్టుగా మీకనిపిస్తుంది. మీ వెన్నుపైన ఎదో ప్రాకుతున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది. కొంతమగతా వికారమూ దురదా బిగుసుకోవడమూ అనవసరంగా లాలాజలం ఊరడమూ మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

మొత్తానికి చెప్పాలంటే యీ లక్షణాలన్నీ తాను అదుపులోకి రాకుండా ఉండడంకోసం మనస్సు పన్నుతున్న వ్యూహాలు తప్ప మరేమీ కావు. ఎదో ఒక ఎత్తుగడతో మిమ్మల్ని భగ్నం చేయాలని దాని ఉద్దేశం. క్వీప్స్ బరీ మార్క్స్ నియమాలు ఇక్కడ చెల్లవంతే! ఇది భావ్యం కాదు అని మీరు అంటే భావ్యం అనే వింత మాటకు అర్థం ఎమిటి? అని మనస్సు ఎదురు ప్రశ్న వేస్తుంది.

ఈ ఇబ్బందులను ధ్యానంఎగొట్టించే సాకులుగా మాత్రం తయారు గానివ్వకండి. మీరా అవకాశం ఇచ్చారంటే మొదటి రౌండులో గెలిచిన

మనస్సు మరునాటికి మరింత ఇబ్బందికరంగా తయారవుతుంది వింత వింత ఇబ్బందులు మిమ్మల్ని వెధించినప్పుడు ఎం చెయ్యాలంటే

✦ధ్యానానిఁ ముందు కాస్త దూరం వేగంగా నడచి రండి

✦ధ్యానం చేస్తున్నగదిలోకి బాగా గాలి వీచేట్టు చూడండి

✦బాగా వదులుగా ఉండే దుస్తులు తొడుక్కండి

✦పగటివెళల్సో బాగా ఎక్కువగా వ్యాయామం చేయండి

బాగావేడగా ఉన్నట్టు మీ కనిపిస్తే అప్పుడేం చెయ్యాలంటే

✦బాగా వెడెక్కిపోయిన గదులనూ వుక్కపోసే దుస్తులనూ విడిచిపెట్టండి

✦ఉత్తేరకాల జోలికెళ్లకండి

✦రాత్రిల్లో కిటికీ తలుపులు తెరచుకుని నిద్రపోండి

✦దండిగా ద్రవపదార్థాల్ని పుచ్చుకోండి (పళ్లరసాలూ మజ్జిగ మరీ శ్రేష్ఠం)

ఈ ఇబ్బందులను గురించే ఆలోచిస్తూ కాలం గడిపేయకండి ప్రార్థనలోని పదాలపైన దృష్టిని మర్లించండి ఎక్కువగా ఎకాగ్రత సాధించినప్పుడు ఈ ఇబ్బందులు మాయమైపోతాయని మీకే తెలుస్తుంది అంతేకానీ గీ పెడుతున్న చెవుల నోరు బలవంతంగా నొక్కడానికి ప్రయత్నిస్తే అవి మరింత పెద్దగా గోలచేస్తాయి

ఇతరులతో కలిసి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు తుమ్ములూ దగులూ (వాటికి స్వయానా సవతి తమ్ముళ్లయిన ఆవులింతలూ వెక్కిళ్లూ ఎగఎల్చుకోవడాలూ చీదుకోవడాలూ) మిమ్మల్ని మాత్రమే గాకుండా ఇతరుల్ని గూడా ఎడిస్తాయి ఒక తుమ్ము అందరి ధ్యానాన్నీ కాస్సేపటి దాకా భగ్నం చేసేస్తుంది ఇలాంటి శ్వాస సంబంధమైన ఇబ్బందుల్ని తగించుకోడానికి చేతనైనదంతా చేయండి ప్రశాంతతను పరిరక్షించుకోండి

ఇతరులు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు గదిలోకి చప్పుడు చెయ్యకుండా ప్రవేశించండి చప్పుడు చేయకుండా బయటి కెళ్లండి తలుపుగడియను నెమ్మదిగా కదిపండి మెల్లగాముందకు నడవండి చాపనో శాలువానో నెమ్మదిగా పరచండి ధ్యానంలోంచి ఎవరినైనా కదలిరమ్మని ఎలిచేముందు కాస్సేపు విచక్షణతో ఆలోచించండి అత్యవసరమైన అవసరం వస్తేగానీ ఆపని చేయకండి పిలవవలసినప్పుడు గూడా శబ్దమొచ్చేలా నడచి వెళ్లి

బిగరగా అరవకండి గట్టిగా కుదపకండి అలా హడావుడిగా పట్టిలాగితే అతడ నాడి మండలానికి పెద్ద షాక్ తగలవచ్చు మీ రక్కడ కొచ్చి అతడికోసం ఎదురుచూస్తూ నిల్చున్నారన్న సంగతి తెలియడానికి నెమ్మదిగా ఎక్కివారింత మృదువుగా అతణ్ణి తాకితే చాలు! ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీ చేతులూ కాళ్ళూ చేతులూ నిద్రపోయినా అలినపోయి బిగుసుకుపోయినా నొప్పిపెట్టినా మంటపుట్టినా వాటిని మళ్ళీ సరైన భంగిమలోకి మార్చుకోవలసిన వస్తుంది అలాగని మరీ గారాలుపోతూ ప్రతి చిన్న ఇబ్బందికీ కదులుతూ ఉండడం మంచిది గాదు అప్పుడప్పుడూ భంగిమను సరిచేసుకోవల్సిన అవసరం వస్తుంది అప్పుడు పద్మాసనాన్ని పెద్దగా కదల్చకుండా నెమ్మదిగా కాళ్ళూ చేతులూ సరిచేసుకోండి

ధ్యానం ముగియగానే ఒక్కొక్కప్పుడు మీ కాళ్ళ నిద్రపోయినట్టు మీ కనిపిస్తుంది అప్పుడు వెంటనే పైకిలేవకుండా అలాగే కూర్చుని కొన్ని నిమిషాల సేపు మృదువుగా వాటిని ఒత్తండి నిజానికి ధ్యానం ముగించిన తర్వాత వెంటనే ఒక్కసారిగా గెంతుతూ పైకి లేవకండి ముఖ్యంగా ధ్యానం నేర్చుకోవడం ప్రారంభించిన వాళ్ళు అలా గెంత గూడదు ఎందుకంటే మీ కాళ్ళ మీకు తెలియకుండానే నిద్రపోయి ఉండొచ్చు

☆ ధ్యానంలో ప్రమాదాలు ☆

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు బలమైన ఉద్రేకాలు మేలుకునే అవకాశం ఉంది తరచుగా కొందరికి చైతన్యపు ఉపరితలంనుంచీ అంతరాంతరాల్లోకి చొచ్చుకుని పోవడమంటే భయం కలుగుతుంది ఓ నిమిషమో రెండు నిమిషాలో కళ్ళు తెరుచుకుని మనస్సులో మంత్రం వల్లిస్తూ మీరూ భయపడుతున్నారేమో గమనించండి తర్వాత కళ్ళ మూసుకుని ప్రార్థన కొనసాగించండి మళ్ళీ భయపడితే మళ్ళీ మొదటినుంచీ యిదేపద్ధతిని అనుసరించండి గొప్పమార్మికుడి ఛాయా చిత్ర మొకటి ముందుంటే మరీ మంచిది

ధ్యానం చేస్తున్నవ్యక్తిలో ఉల్లాసపరమైన అవేశాలుగూడా చెలరేగే అవకాశముంది కొందరెంతగా చలించిపోతారంటే నడవడం మొదలు పెడతారు నిజానికి నొక్కి పెట్టబడిన ఉద్రేకాలనలా వదిలించుకోడం చాలా లాభకరం కానీ దాని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉండడం చర్చలు

సాగించడం ఉద్రేక ఎడడం మొదలైన పనులు చెప్పి అదే ఒక అడ్డంకిగా తయారవుతుంది వీళ్లు తాము తయారు చెసుకున్న తేనెలో తామే అగులుకుపోయిన తెనెటగల లాంటి వాళ్లని ఒక గొప్ప కాధలిక్ మార్మికుడు వ్యాఖ్యానిస్తాడు ఉద్రేక తరంగాలు ఘోషిస్తున్నప్పుడు కూడా వ్రార్దన పైన్నే దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే క్రమంగా మీ ధ్యానం ప్రగాఢ మౌతుంది

ఇదివరకే మనస్సుచేసే మోసాల గురించి అడ్డంకులగురించి ప్రస్తావించాను దానికి మరో పెద్ద కుతంత్రం గూడా వచ్చు అంతరత ఉత్తేజాలతో మనల్ని ఊరించడమే ఆ తంత్రం బాగా ప్రకాశవంతంగా వెలిగే దీవాలను మీరు చూడవచ్చు కొందరు వ్యక్తులు అలాంటి వాటకి వెంటనే ఆకర్షితులై పాతారు కాంతీ రంగులూ వయ్యారాలూ విప్పారినప్పుడు వాళ్లు వాళ్లుబైజై పాతారు వ్రార్దన పైని పట్టును విడిచిపెట్టి ఆ ప్రదర్శనను అవలోకించడం కోసం లక్కడే ఆగిపోతారు కచ్చితంగా మనస్సుకు కావలసింది లదే! మీరలా ఆగిపోయి మిరిమిర్రీ చూడడంతో సంతృప్తి పడిపోతున్నట్టయితే ఆ ఇంద్రజాలికుడు మరిన్ని ఎదుతమైన ప్రదర్శనలు ఇస్తూనే ఉంటాడు

అంతరత లోకంలో ఈ మిరుమిట్లు గొలిపే బాణాసంచా సంతరంభాన్ని చూస్తూనే ఉన్నప్పటికీ దైనందిన జీవితంలో మాత్రం విసుగానే ఉండచ్చు అలాగే ఆధ్యాత్మిక మారంలో చాలాదూరం ప్రయాణం చేసినప్పటికీ ఇలాంటి ప్రదర్శన లేవీ ఎదురు కాకపోవచ్చు కాబట్టి దారిలో మీకేమెదురైనా

దీపాలూ రేఖలూ రంగులూ ఆకారాలూ ముఖాలూ వృక్షాలూ వాటిపైన దృష్టిని మరల్చకండి వ్రార్దనలోని పదాలపైనే ఎకాత్రగను సాధించండి

అంత చైతన్యంలోకి ప్రవేశించడమన్నది గుహలోకి దిగడంలాగే ఉంటుంది మాయగా కన్పించే అనుభవాలు ఎదురుకావచ్చు భయంకరమైనవి చిందవందర పెట్టేవీ అయిన అనుభవాలూ ఎదురుకావచ్చు గుహల్లోకి దిగేవ్యక్తి దారం పట్టుకుని దిగడం కొనసాగిస్తాడు ధ్యానంలో ఎం జరిగినా సరే వ్రార్దనపైని పట్టును మాత్రం సడలించకండి వ్రార్దనే అన్ని పరిస్థితులల్లోనూ మీకు మారం చూపుతుంది ఎప్పుడైనా ఓ క్షణం పాటూ పదాల్ని విడిచిపెట్టిల్పివచ్చినా వెంటనే వాటి దగ్గరికి తిరిగి వచ్చేయండి

చివరగా ఒక హెచ్చరిక ! ప్రార్థనను గుండెచప్పుడు ఉచ్చాస నిశ్వాసాలవంటి శారీరక చర్యలతో మాత్రం ముడిపెట్టకండి మొదట మొదట అలాంటి సంబంధం నవాయకారిగానే అనివించవచ్చు కానీ తర్వాత తీవ్రమైన ఇబ్బందులకు దారితీయవచ్చు మీ ఎకాగ్రతనంతా ప్రార్థనపైన్నే ఉంచినప్పుడు మీ శ్వాసచక్రం సహజంగానే వేగాన్ని తగించుకుంటుంది శరీరపు విధులన్నీ సామరస్యంతో పనిచేసుకుంటూ ఉంటాయి వాటిని క్రమబద్ధం చేయవలసిన అవసరం ఎర్పడదు

☆ లక్ష్మ్యానికి పునరంకితంగావడం ☆

ధ్యానంలో పరిణితిని సాధించడానికి క్రమం తప్పకుండా దానిని ఆచరంచడం అత్యవసరం కొందరు మొదట్లో అగ్నిలా ప్రజ్వలిస్తారు కానీ కొత్తదనం కరిగిపోయాక కష్టపడవలసిన తరుణం ఆసన్నమయ్యాక ఆ అగ్ని చల్లారిపోయి చివరకు పూర్తిగా ఆరిపోతుంది వాళ్లు తిరోగమనం మొదలుపెడతారు వాయిదాలు వేస్తారు సాకులు చెబుతారు శంకలతో బాధపడతారు పశ్చాత్తాప పడతారు నిజంగా నేను నా సమస్యనుంచీ విముక్తి పొందాలనుకుంటున్నానా? మన జన్మహక్కుయిన ఆనందం ప్రేమ మానసక శాంతి మనవేనని చాటి చెప్పదలచుకుంటున్నానా? నా జీవిత పరమార్థాన్ని నేను కనిపెట్టదలచుకుంటున్నానా? అని మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకున్నప్పుడే మన పట్టుదలకు నిజమైన ఎరీక్ష ఎదురవుతుంది

ధ్యానంలో ఒకే ఒక ఓటమి ఎదురౌతుంది విశ్వాసంతో ధ్యానం చేయలేక పోవడమే అది ఒక ఉదయాన్ని పోగొట్టుకుంటే ఆ లోటును పూడ్చుకోవడానికి ఎదు ఉదయాలు కావాలి అంటుందో వాందీ సూక్తి తన ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామ శిక్షణలను భగ్నం చేసుకునే వ్యక్తి తన చెతుల్లోని పక్షిని ఎగిరిపోనిచ్చిన వ్యక్తి లాంటివాడే! తరువాత దాన్ని పట్టుకోవడమన్నది అతడికి దుర్లభం అంటాడు క్రాస్ కు చెందిన సెయింట్ జాన్

అన్నింటికంటే ధ్యానమే ముఖ్యమైనదిగా భావించండి అది మిగిలిన వాటినంతా అభివృద్ధి పథంలోకి మర్చించడం మీకే తర్వాత తెలిసవస్తుంది మీరు విమానంలో ఉన్నా అనారోగ్యంతో పడకపైన వున్నా ధ్యానంమాత్రం మానకండి వ్యక్తిగతమైన ఆందోళనలతో మీరు వేసారుతూ ఉంటే ధ్యానం

వేయడం మీకు మరింతగా అవసరం మీ నమన్యల్ని పరిష్కరించే అంత శక్తుల్ని అది విడుదల చేస్తుంది

ధ్యానంలో పురోభివృద్ధి సాధించేందుకు మనం పద్దతి ప్రకారంగా ఉండడమేగాకుండా చిత్తశుద్ధితోగూడా ఉండాలి అరకొరమనస్సుతో కూర్చుని చలిస్తూ ప్రయత్నించడంవల్ల లాభం ఉండదు ప్రతిరోజూ మన లక్ష్యానికి పునరంత మవుతూ వూర్తి సంకల్పాన్ని నద్ధింపజేసుకోవాలి కాదు నాచెత కాదు అనుకుంటూ నీరుగారి పోకుండా నేను ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటాను అనుకుంటూ పరిగెత్తలేనప్పుడు నడుస్తూ నడవలేనప్పుడు ప్రాకుతూ ఉండేవాళ్లకే విజయం చేకూరుతుంది

మీరు ధ్యానమారంలో ప్రయాణం ప్రారంభించినట్లయితే (మీరు తప్పకుండా ప్రారంభిస్తారని నా ఆశ) నెనిక్కడ చెప్పిన సలహాలనన్నింటినీ పారించండి అవి మీకు బాగా తేటతెల్లమయ్యేవరకూ మళ్ళీ మళ్ళీ చదవండి మిగిలినవన్నీ విఫలమైపోయినప్పుడు సూచనలు పారించండి అనేమాట మీరు వినే ఉంటారు మొదటి నుంచీ సూచనలు పారించినప్పుడు ధ్యానంలో ఎదురయ్యే ఆటంకాలను తప్పించుకుంటారు అన్నిప్రాంతాల మార్మికులూ తరచి చూసిన రీతిలోనే నా స్వంత అనుభవం ద్వారా ధ్యానం మనల్ని ఒక సరికొత్త రాజ్యంలోకి ఇదివరకే మనకు స్వంతమైపోయిన సామ్రాజ్యంలోకి మనల్ని తీసుకెళ్తుందని నేను తెలుసుకున్నాను అలా దారి తప్పకుండా నిరక్షితంగా అక్కడికి చేరడానికి మనకో మార్గదర్శకత్వం కావాలి ఈ సూచనలే మీకు మారి దర్శకులు

ప్రతివ్యక్తికీ అందుబాటులో ఉన్న ఒక అసాధారణమైన యాత్రకు మీరిప్పుడు సన్నద్ధమవుతున్నారు మనస్సును అదుపులోకి తెచ్చుకోవడమన్నది చాలా కష్టమన్న విషయాన్నీ అంతకంటే కష్టమైన పని ప్రపంచంలోనే మరొకటి లేదనీ నేను స్పష్టంగానే చెప్పేశాను అలాగే మీరు సాధించదలచుకున్న విషయంగూడా మరిదేనితోనూ పోల్చడానికి వీలులేదనీ అదెంత మహద్భుతమైనదో ఊహించడమూ వివరించడమూ నాకుగానీ మీకు గానీ చేతకాదనీ మీకెప్పుడో మనవి చేశాను మీరు మీ లక్ష్యాన్ని అందుకోవాలన్నదే నా పరమోద్దేశం మీ దిగ్విజయానికోసం నా శుభాకాంక్షలు నివ్వకరించండి



☆ రెండవ అధ్యాయం ☆

మంత్రం

భారతదేశంలో పండుగదినాల్లో తళతళమెరిసే బంగారురంగు దుప్పట్టాపైన దేవుడి విగ్రహాన్ని మోస్తూ ఎట్టణ వీధుల గుండా వూరేగే పెద్ద ఎనుగును మీరు చూసే ఉంటారు డోలూ సన్నాయి వాయిద్యగాళ్లు ముందుగా నడుస్తూ ఉండగా గజరాజు మందగమనంతో సాగుతూండగా భక్తజనం వెంటరాగా అందరూ ఆలయంకేసే సాగే ఆదృశ్యాన్ని అందరూ ఉత్సాహంతో చూస్తారు

కానీ ఒక ఇబ్బంది ఎదురుగావచ్చు సన్నగా మెలికలుతిరిగే ఆ వీధి కిరువైపులా పళ్ల అంగళ్లా కూరగాయల దుఖాణాలూ మీరాయి కొట్లా క్రిక్కిరిసే ఉంటాయి ఎనుగు తొండమెప్పుడూ ముందుకూ వెనక్కూ పైకీ కిందికీ కదులుతూనే ఉంటుంది ఒకపట్టాన ఊరుకోదు ఊరేగింపు ఒక ఎండ్ల దుఖాణం దగర కాసేపు ఆగినప్పుడు ఎనుగు ఒకటో రెండో కొబ్బరికాయలు తొండంతో లాక్కుని లోయలాంటి తననోరు తెరిచి దాంట్లోకి వినరేసుకుంటుంది మరో దుఖాణం దగర ఓ అరటిగెలచుట్టూ తొండాన్ని చుట్టి లాగేస్తుంది ఆ గెలంతా పెద్ద శబ్దంతో బాటూ దాని కడుపులోకి జారుకుంటుంది మీకు గుటకపడుతున్న నవ్వుడి మాత్రం వినబడుతుంది ఆ తరువాతేంకనిఎంచదు

పెద్దగా ధనవంతులుగాని ఆ అంగళ్లయజమానులు ఈ రకమైన నష్టాలను భరించలేరు అది అలా తుంటరి పనులు చేయకుండా ఉండడం కోసం దాన్ని నడిపే మావటీడు ఒక గట్టి వెదురు బొంగును దాని తొండంచుట్టి పట్టుకునేలా చేస్తాడు తానెందుకలా పట్టుకోవాలో తెలియకపోయినా మావటీడుపైన వున్న ప్రేమవల్ల ఎనుగు అతను చెప్పినట్టే వింటుంది అప్పుడు ఊరేగింపు వీధులగుండా సురక్షితంగా సాగిపోతుంది తొండంతో వెదురు బొంగును వొడిసేపట్టుకోవడం చేత మామిడిఎళ్లకూ కర్పూజాలకూ వెంపర్లాడకుండా ఎనుగు ముందుకు నడుస్తుంది

మామవుల మనస్సు ఎగుగు తొండం లాంచిదే! అదెప్పుడూ ఊరుకుండదు ఆవేలు చిత్రాలు ఆలోచనలు ఆశలు చింతలు వ్యభావాలు మొదలైనవాటగుండా అగకుండా చలిస్తూ అటూ యిటూ ఆరుగుతూనే ఉంటుంది యెప్పుడో ఒకప్పుడు ఎదో ఒక సమస్యను ఎరిష్కరిస్తూ ఆవనరమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ఉంటుంది కానీ ఎక్కువ సమయాన్ని అటూయిటూ తారట్లాడుతూనే గడుపుతుంది మనకు దాన్నిలా ఊరుకోబెట్టాలి తెలియకపోవడమూ దాన్ని సక్రమమైన పద్ధతిలో నిమగ్నం చేయడం తెలియక పోవడమే అందుకు కారణం

కానీ పట్టుకోవడం కోసం దాని తొండానికేం అందివ్వాలి? అన్నిప్రదేశాల్లోనూ అన్ని చోట్లలోనూ మనస్సును స్థిరంగా ఉంచే మంత్రాన్ని ఒక క్రమ ఎద్దెఅలో జవంచడమొక్కటే అందుకు మార్గం

★ మంత్రం అంటే ఏమిటి? ★

ఈ మధ్యలో అక్కడక్కడా ప్రసంగాల్లోనూ పత్రికల ఆదివారం అనుబంధాల్లోనూ తరచుగా మంత్రం అనే పాతమాట వినబడుతూ ఉంది ఆ మాట వినగానే చాలామందికి పొడవాటి కాషాయాంబరాలూ రుద్రాక్షమాలలూ విభూతులతో నిండిన విచిత్రపుఆకారం కళ్లముందు కదలాడుతుంది మంత్రమన్నది ఆచరణకు అసాధ్యమైనదిగానూ పరలోక సంబంధమైనదిగానూ కొంత మాయగానూ మార్మికంగానూ కనబడవచ్చు కానీ అది నిజంగాదు మంత్రం వివిధ రూపాలతో పాశ్చాత్య దేశీయులకు సైతం ఎరిచితమైనదే దానిలో రహస్యంగానీ తత్రంగానీ లేదు అందరికీ అందుబాటులోనే ఉంటుంది దానికి మన మనస్సునూ హృదయాన్నీ ప్రశాంత పరవగల శక్తి ఉంది ఆచరణ సాధ్యంగా గూడా ఉంటుంది

మంత్రాన్ని ఉపయోగించడం గురించి మీకిదివరకే ఎవైనా అభిప్రాయాలు ఎర్పడ ఉంటే వాటినన్నింటినీ అవతలకి గిరవాటేసే ఒకసారి మీ మనస్సునే ప్రయోగాలలోకి ఎదుగుపెట్టి ప్రయోగాన్ని సాగించండి అప్పుడు మీ అంతట మీరే నిజానిజాలు తెలుసుకోగలుగుతారు

మత సంప్రదాయంలో ఒక కాలంనుంచీ మరొక కాలానికి అనూచానంగా వస్తున్న అతి శక్తివంతమైన ఆధ్యాత్మిక సూత్రమే మంత్రం

ప్రశాంతలూ రొగనిదానాన్నీ కలంచె ఈ శ్రుతిని పొందగొరెవాళ్లు ప్రతి
పున్చరణ తమ ఆధ్యాత్మిక శారీరక ఆరోగ్యాన్ని ఇనుమడిస్తూండగా
మంత్రంలో ని ఎదాల్చి ఎలయినన్నిసార్లు పగలంతా వల్లిస్తూనే ఉంటారు
ఒకరకం మంత్రంలో అంతా యిమిడి ఉంది అందులో చాలా శక్తి ఉంది
దానిని ఉపయోగించి చూసిన వాళ్లకు నన్యాసులు యోగులు కొందరు
మామూలు వ్యక్తులకు కూడా దాని మహద్బుద్ధిమైన శక్తి బాగా తెలుసు

మంత్రం అనేమాట మన్ అనేధాతువునుంచీపుట్టింది మన్ అంటే
మనస్సు త్రి అంటే దాటడం చాలా కాలం వరకూ జవస్తూ ఉన్నప్పుడు
మంత్రం మనస్సునే సముద్రాన్ని దాటడానికి సహాయపడుతుంది

ఇది సరిగా సరిపోయే ఉపమానం మనస్సు సరిగా సముద్రాన్నే
పోలి ఉంటుంది ఒకనాడు ప్రశాంతంగా మరునాడు విరుచుకుపడుతూ
మారుతూ ఉంటుంది ఛాయాలూ ద్వేషాలూ కోరికలూ సంఘర్షణలూ
మొదలైన భీకరమైన జంతువులు అచేతనలో దాక్కుని ఉంటాయి నేను

అనే చుక్కాని లేని పడవ తుపానులో తగులుకుని కెరటాలపైన
కొట్టుకుపోతూ ఉన్నప్పుడు మనం ఊగినలాడిపోతాం అంతటి విశాలమైనదీ
మోసపూరితమైనదీ అయిన సముద్రం మనముందుంటే అవతలి
ఒడ్డెంతదూరంలో ఉందో అంతతులెలియ కుండా పోతే ఎ సహాయమూ
లేకుండా దాన్ని దాటగలమని మనమెలా ఆశించగలం?

మంత్రం అలాంటి సహాయం అందిస్తుంది అన్ని మత గ్రంథాలూ
ఉత్కృష్టమైన జ్వాలాప్రతీకగా దాన్ని భావిస్తాయి దేవుడు ప్రకృతి దివ్యమాత
కాంతి సార్వజనీన చేతన యిలా మన నేపథ్యాన్ని అనుసరించి రకరకాల
పేర్లతో దాన్ని మనం ఎలుస్తాం ఎమని ఎలుస్తున్నా మన్నదిగాదు ముఖ్యం
అ ఉన్నతసత్యం మన జీవనాంతర్గత కేంద్రంలో నెలకొని ఉందన్న
విషయాన్ని ఆలోచనా పూర్వకంగా గాకుండా అనుభవపూర్వకంగా
తెలుసుకోగలగడమే ముఖ్యం దీన్ని కనుగొనడమే మన జీవిత లక్ష్యం
అటువంటి పరిపూర్ణత మనందరిలోనూ ఉందని మంత్రం వెల్లడిస్తుంది
మన చేతలలోనూ మాటలలోనూ ఆలోచనలలోనూ ప్రవచించడానికోసం
మంత్రం ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది

☆ మంత్రం ఏం చేయగలుగుతుంది? ☆

మంత్రం జపంచడమనే ఎంత చిన్నవాని చేయడం వల్ల మనకు చాలా గొప్ప సహాయాలు సమకూరుతాయి ప్రత్యేకమైన ఇబ్బందులవలనా సాధారణమైన అనారోగ్యం వలనా శరీరంలో కలిగే ఉద్రిక్తతలు తొలిగిపోతాయి నిజమైన ఆరోగ్యమంటే కేవలం జబ్బులు లేకుండా ఉండడం మాత్రమే గాదని తెలుసుకుంటాము సంవత్సరాలుగా మనల్ని బానిసలుగా మార్చిపారెసిన దురల్పాటులు వీడిపోతాయి మన పట్టుదల మరింతగా బలపడుతుంది అంతరత విభజనలు కూలిపోతాయి మన ఉద్దేశాలన్నీ ఎకమౌతాయి మనందరమూ భూమికి బరువుగా కాకుండా ఒక సజీవమైన శక్తిగా తయారౌతాం మనలోనే బంధీలై ఉండపొయిన ధైర్యమూ ఒకా కరుణా విముక్తి పొంది మన అందుబాటులోకి వస్తాయి మన సంబంధాలన్నీ వికసిస్తాయి ప్రేమించడం మొదలుపెడతాం ప్రేమించబడతాం గూడా! మంత్రాన్ని జపస్తున్నప్పుడు అది మనల్నితా ఆక్రమించుకుని మన చైతన్యాన్ని పూర్తిగా మార్చివేస్తుంది

ఇది పెద్దవాగ్దానమే! కేవలం ఒకమాట దీన్నంతా సాధించగలదా? ఇది సహజమైన ప్రశ్న! నా హైస్కూలు రోజుల్లో నేను క్లాసులో ఉపన్యాసమివ్వవలసిన రావడం నాకింకా బాగా గుర్తుంది ఆ రోజు సమీపించే కొద్దీ నేను ఉద్రిక్తతతో చతికిల బడిపోవడం మొదలుపెట్టాను కానీ మా బామ్మ నా ఆధ్యాత్మిక గురువు నీ వంతు కోసం ఎదురుచూస్తున్నప్పుడు ప్రేక్షకుల గురించి ఆలోచిస్తూ కంగారు పడవద్దు మంత్రం జపించు అంది నాకూ అనుమానమే! కానీ ఆమె మాట గౌరవించడం కోసం ఆ సలహా పాటించాను రామ రామ రామ ఇది పనిచేస్తే బాగుండును అంటూ నాలోనేనే గొణుక్కొవడం నాకింకా బాగా గుర్తుంది

ఆ ఎరీక్షలో నేను సురక్షితంగా బయట పడిపోయాను కాబట్టిమరోసారి ఉపన్యాసమివ్వవలసిన వచ్చినప్పుడు మళ్ళీ మంత్రోచ్ఛారణ చేశాను త్వరలోనే రామ రామ అరే! ఇది పని చేస్తోందే! అని అనుకోసాగాను చాలా సంవత్సరాలుగా ఆచరించిన తర్వాత యిప్పుడు అది తప్పకుండా పనిచేస్తుందనే విషయం నాకు బాగా తెలిసి పోయింది వైద్యుడైన నా మిత్రుడొకడు ఆస్ప్రన్ ఎలా పనిచేస్తుందో మనకు

తెలియకపోయినంత మాత్రాన దాన్ని మింగితే నొప్పి తగకుండా ఉంటుందా?

అంటాడు అలాగే మంత్రోచ్ఛారణగూడా? మీ వ్యక్తిగత పరిశీలనకు మించిన ఋజువు మరేముంది?

మన దైనందన జీవితంలో మామూలు మాటలకు గూడా చాలా విలువనిస్తుంటాము వాణిజ్యప్రకటనలరంగాన్నే ఉదాహరణగా తీసుకోండి సోపు సూపు నగరెట్లూ ఎదైనా కావచ్చు మాటలశక్తిని అర్థం చేసుకున్న ఉత్పత్తిదారులు సూక్తిన్ స్లోగన్నో బ్రాండుపేరునో మన మనస్సుల్లోకి ప్రవేశపెట్టడం కోసం ప్రతి సంవత్సరం కొన్ని లక్షలు ఖర్చుపెడుతూ ఉంటారు చెప్పినదాన్నే మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పడం ప్రచారంలోని ముఖ్యలక్షణం

అవసరంలేనివీ మన శరీరాలకు హానికరమైనవీ అయిన వస్తువులను కొనడంకొనం మనం అప్టకష్టాలూ ఎడతాం మంత్రాన్ని వల్లించడం ద్వారా సంపాదించుకున్న సామర్థ్యాన్ని మన ఆరోగ్యం కోసమూ మన మానసిక శాంతికోసమూ ఎందుకు ఉపయోగించుకొకూడదు? నిజానికి మంత్రోచ్ఛారణ చేస్తున్నప్పుడు మనంసాధిస్తున్నది ఆ శక్తి!

మంత్రోచ్ఛారణ చేయడం ఎంతో సులభంగా కనిపించడం చేత దాన్ని ప్రయత్నించి చూసేవరకూ అదంత మహత్తరమైనదనే విషయాన్ని చాలా మంది నమ్మలేరు కొందరేమో దాన్ని టేపురికార్డర్ చేస్తున్న పనిలాంటి యాంత్రికమైన పునశ్చరణగా భావిస్తారు కానీ మంత్రోచ్ఛారణ చేయడాన్ని ఒక ప్రయాణంతో పోల్చడం సరిగా ఉంటుంది ప్రయాణంలో వేసే ప్రతి అడుగు చూడ్డానికి యితర అడుగుల్లాగే కనిపిస్తుంది కానీ ప్రతి అడుగు మిమ్మల్ని కొత్తస్థలానికి తీసుకెళ్తు గమ్యానికి చేరువ చేస్తుంది అదేవిధంగా మంత్రం వల్లించడం కూడా చేసినపనినే మళ్ళీ చేయడంలా కనిపిస్తుంది కానీ ప్రతి ఉచ్ఛారణా చేతనాంతరంలోకి మరింతలోతుగా తీసుకెళ్తుంది నిత్యమూ ప్రేమా ఆనందమూ వెల్లివిరిసే లక్ష్మానికి చేరువచేస్తుంది

ప్రాచ్యపాశ్చాత్య మార్మికులు ఈ విషయాన్నే నొక్కి చెప్పారు మహాత్మాగాంధీ ఇలా అంటాడు

మంత్రం వల్లిస్తున్నవ్యక్తికి ఊతకర్రగా మారి ప్రతి పరీక్షలోనూ సహాయ పడుతూ ఉంటుంది కేవలం వల్లించడం కోసమని

దీని ఎలింగుల కరణ కాను ఎరి ప్రవరుచుకునేందుకే
మంత్రవ్రాసినా చెప్పిన మంత్రం ఎలింగిన ప్రతిపాదీ కొత్త
కర్తా మోసకొస్తా ఒక ఎలింగు సామాపానికి క్రమంగా
ఎలింగు అవుతుంది

యాత్రికుల మార్గం (The way of a Pilgrim) అనే పుస్తకంలో
ఒక రష్యన్ పైలు ఆధ్యాత్మిక తీర్థయాత్ర వర్ణించబడింది అందులో ఆ
రిచయిత యిలా అంటాడు

విజ్ఞానము గా భావించబడే మేధావులు చాలామంది ఇలా
మరి మరి ఎక వ్రాసినను నమర్పించడాన్ని నిరుపయోగంగానూ
అల్పమైన ఎనిగానూ భావిస్తారు దాన్ని యాత్రికమైనఎని
అనీ ఆలోచనాపాతమైన వ్యాసంగమనీ అంటారు కానీ
యాత్రికమైన ఎని చెయడం వల్ల కలిగే ఫలితమేమిటన్న
రహస్యం వాళ్ళు తెలియదు యిలా పెదవులు
చిలుకున్నప్పుడు ఉత్పన్నమయ్యే ఉచ్చారణ
నివలె కుండానే వ్యాధియవు విన్నవంగా మారి
అంతరాంతరా లో మునిగి ఎలా ఎరమానందంగా
మారుతుందో ఆత్మకు నవాజంగా తెలిసిన రీతిలో దాని
భీష్టం అభివృద్ధి ఒక వంతుడలో లయించుకు పోయేలా
యెలా చేస్తందో వాళ్ళు తెలియదు

మంత్రమర్మది భ్రమగానీ స్వయంవాప్నాటిజంగానీ కాదు వ్యక్తిగత
సామాజిక వ్రాసించిక నమస్కలనుంచీ పారిపోవడానికి చేసే ప్రయత్నమూ
కాదు మనలో క్షణిస్తున్న శక్తులను సృజానాత్మకంగా రూపుదిద్దడం కోసం
మన చైతన్యాన్ని మనకు అనుగుణమైనరీతిలో మలచుకుంటున్నప్పుడు
మనం ప్రపంచ సౌభాగ్యానికి తొడ్డుతున్నట్టే! ఆ తర్వాత జీవితాంతం
మన అవసరాలను గురించి మాత్రమే ఆలోచించే సంకుచితమైన బుద్ధిని
మనం ఎడచేస్తాం

☆ మంత్రమూ - ద్యానమూ ☆

ఈ ఎ్నకంలో పేర్కొన్న కార్యక్రమం ప్రకారం మంత్రానికి ద్యానానికి తేడా ఉంది ద్యానం కోసం మీరు కూర్చుని కళ్లు మూసుకుని ప్రార్థనను కొంతకాలంపాటూ వల్లించాలి మీరు నడుస్తున్నప్పుడుగానీ కూర్చున్నప్పుడుగానీ ద్యానాన్ని ఆచరించలేరు ఇఅరులెవరైనా మీ పట్ల కరినంగా వ్యవహరించినప్పుడుగానీ పాపవ్యసనమెదైనా మిమ్మల్ని మళ్లీ లోబరుచు కున్నప్పుడుగానీ ద్యానాన్ని మీరు ఆశ్రయించలేరు

కానీ మంత్రం మాత్రం ఎప్పుడు ఎడితే అప్పుడు ఎక్కడంటే ఎక్కడ వల్లించవచ్చు ద్యానం చేయడానికి క్రమశిక్షణ పట్టుదల అవసరమైతే మంత్రాన్ని వల్లించడానికి కేవలం ప్రయత్నం చేస్తే చాలు దాన్ని ఉచ్చరించడమే ముఖ్యం మీరాపని చేస్తున్నంతవరకూ రోగనిదానం జరుగుతూనే ఉంటుంది

తమాషాగా చెప్పాలంటే ద్యానం అన్నది మీ యింట్లో అమర్చుకున్న టెలిఫోనులొంచి భగవంతుడతో మాట్లాడడానికి ప్రయత్నించడంలాంటిది మీరు భగవంతుడతో మాట్లాడవచ్చు కానీ దానికి బిల్లు చెల్లించడం కోసం రొజంతా కష్టపడి ఎనిచేసి డబ్బు గడించాలి ఒకవేళ మీ ఇంట్లో ఫోను లేకపోయినప్పటికీ జేబులో డబ్బులేక పోయినప్పటికీ ఒక టెలిఫోను బూతు దగరకవెళ్లి కలెక్టు కాల్ చేసుకోవచ్చు భగవంతుడా! నేను చితికి పోయాను ఈ కాల్ చేసినందుకు పైసా గూడా చెల్లించలేను అన్యధా శరణం నాన్న అంటే చాలు! మంత్రం ద్వారా భగవంతుడిని ఎలుస్తూనే ఉంటే చివరికాయన అంతులేని ప్రేమతో అవునులే! ౨ పరిస్థితిని గమనించాను నాపైన నువ్వు ఆధారపడవచ్చు అంటాడు నిజానికి మీరు బయటెక్కడోవున్న వ్యక్తికి కాల్ చేయడం లేదు మీ అంతరాత్మ (real self) మీ భగవంతుడు మీ మంత్రం అఅడి సాన్నిధ్యానికి వెళ్లివచ్చాడు మీలో గొప్ప అంతరత శక్తులు ఉత్పన్నమౌతాయి

మంత్రం అందరికీ ఉపయోగపడుతుంది మీరెక్కడ నివసిస్తున్నారో మీరేం చేస్తున్నారో మీ వయసెంతో దానికి అనవసరం మీరు నాలుగో తరగతి వరకూ చదివినా అసలు స్కూలుకే వెళ్లకపోయినా ధనవంతుడైనా

బీదవాడైనా ఆరొగ్యవంతుడైనా అనారోగి అయినా పరవాలేదు అందరూ
మంత్రాన్ని ఉపయోగించవచ్చు

★ కొన్ని గొప్ప మంత్రాలు ★

అన్నింటికీ మించి మంత్రమన్నది ఒక ఆధ్యాత్మిక పరికరం కాబట్టి దాని సాంకేతికాంశాలగురించి నేను ఎట్టింపుకోవడంలేదు ప్రపంచంలోని ఎదార్థమూ శక్తుల వ్రాధమిక కంపనాలతో మంత్రాన్ని ముడిపెట్టే గొప్ప నద్ధాంతాలు మీకు తెలిసే ఉండవచ్చు కానీ మనం ఇక్కడ మనదృష్టిని జీవితాన్ని మార్చుకునే విధానంపైన కేంద్రీకరిస్తున్నాము తర్జన బర్జనలకు దిగడంలేదు ఈ దేశంలో సామాన్యంగా అందరూ కాస్సేపు నద్ధాంతవివరణను విన్నాక మంచిది మనం ఎప్పుడు ప్రారంభిద్దాం అని అడుగుతారు

అనూచానంగా మనకు సంక్రమించిన గొప్ప మంత్రాలను గమనించడం మొదలుపెడదాం వాటిని ప్రపంచంలోని అన్ని మతాల్లోనూ మనం చూడగలం వాటి సార్వజనీనతకూ శక్తికీ అదే నాక్యం

క్రైస్తవ మతంలో మంత్రాన్ని తరచుగా పవిత్రనామం అని ఎలుస్తారు నిజానిక జీసస్ అనే పేరే ఒక మంత్రం వివేకమూ దయా ప్రేమా మూర్తీ భవించిన క్రీస్తులా రూపాందాలనుకునే వాళ్లకు అదే మంత్రం ప్రభూ జీసస్ క్రీస్తూ! దెవుడ కుమారుడా! మాపై దయచూపించు అనే సంప్రదాయిక చర్చీల ప్రార్థన శతాబ్దాలుగా ఈ విధంగానే ఉపయోగించబడుతోంది ప్రభూ జీసస్ క్రీస్తూ! అనేదాని సంక్షిప్తరూపం గూడా ప్రచారంలో ఉన్నదే!

మోలియర్ డ్రామాలో తాను ఎప్పుడూ వచనంలోనే మాట్లాడు తున్నట్టుగా తెలుసుకునేపాత్రలాగా జయంమేరీ! అని గానీ ఎవ్ మరియా! అనిగానీ తాము చాలా రొజులుగా జపిస్తున్నవి మంత్రాలేనని తెలుసుకుంటే క్యాథలిక్కులు ఆశ్చర్యపడవచ్చు భారతదేశంలో తల్లి పొయ్యిముందు కూర్చుని వంట చేసుకుంటూ ఉన్నప్పుడు ఆమె బిడ్డ పక్కగదిలో చక్కగా ఆడుకుంటూ ఉండడాన్ని మేము గమనించాము కానీ ఎల్లవాడికి బొమ్మలపైన విసుగుపుట్టి ఎడవడం మొదలుపెట్టినప్పుడు తల్లి వెంటనే వెళ్లి సముదాయిస్తుంది అలాగే జీవమున్న బొమ్మలతో ఆడుకుంటున్న మనం ఆటలుమానేన మేరీ అని దివ్యమాత నెప్పుడైతే

ఎలుస్తామో అప్పుడామె మన అంతరాంతరాల్లోంచి వచ్చి మనకు అండగా నిలుస్తుంది

యూదులు ఆశీర్వాదించబడ్డవాడా! ఓ ప్రభూ! (Barukh attah Adonai) ను గానీ బ్రహ్మచర్యం (Ribono shel olam)ను గానీ ఉపయోగించవచ్చు హాసడిక్ మార్మికులు వీటిని రెండువందల యేళ్లకు పైగా వాడుతున్నారని నేను విన్నాను ఇస్లాంమతంలో దేవుడే గొప్పవాడు (అల్లాహుఅక్బర్) అన్నది బాగా ప్రచారంలో ఉన్న మంత్రం మరొకటి కెవలం అల్లా అల్లా అనడం

ఓం మణిపద్మాహం ను బౌద్ధులు శతాబ్దాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు అంటే హృదయ కమలంలోని రత్నం అని అర్థం అది ప్రతి మనిషిలోనూ దాగున్న దివ్యజ్యోతికి ప్రతీక ఇక్కడ హృదయం కమలంతో పోల్చబడింది పాశ్చాత్యులు హృదయాన్ని గులాబీతో పోల్చినట్టుగానే ప్రాచ్యులు దాన్ని కమలంతో పోలుస్తారు కొలనులోపలి బురదలో వ్రేళ్లానుకున్న కమలం తనసన్నచి పాడవాటి కాడను నీటిలోంచి బయటికి చాపుతుంది వెలుతురులో కొచ్చాక నీటి ఉపరితలంపైన ఆకులు పరుచుకుని సూర్యుడికేన తిరిగి ఎప్పుడై విప్పారి రోజంతా సూర్యుడితోనే గడుపుతూ ఉంటుంది మన ప్రారంభం ఎంత అస్తవ్యస్తమైనదైనా గతంలో మన మెలాంటి పొరబాట్లు చేసినా మనమందరూ మన హృదయాలను పరిశుభ్రపరచుకుని ఆధ్యాత్మిక కాంతిలోకి వచ్చి చేరవచ్చునని అది గుర్తు చేస్తుంది

భారతదేశంలోని అసంఖ్యాకమైన మంత్రాలలో ఒక శక్తివంతమైన చిన్నమంత్రం రామ ఇదే మహాత్మాగాంధీ మంత్రం ఈ మంత్రం శక్తితో ఆయన కెవలం పనికిరాని న్యాయవాదిగా ఉండిన తనను సత్యమూ ప్రేమలను ఉపయోగించి బుల్లెట్లనూ ద్వేషాన్నీ ఉపయోగించడంగాదు

తన దేశానికి స్వాతంత్ర్యాన్ని సంపాదించి పెట్టగలబలవత్తరమైన శక్తిగా మార్చుకున్నాడు రామ అన్నమాట ఆహ్లాదకరమైనది అనే సంస్కృత ఎదంనుంచి ఎట్టింది దీన్ని జపించిన వాళ్లందరికీ తమ అంతరాంతరాల్లోని అద్భుతానందం అనుభవంలోకి వస్తుంది

ఇంటి పనులు చేసుకుంటూ ఆవుపాలు ఎండుతూ కొబ్బరి ఊనెల చీపురుతో ఆవరణలో చిమ్ముతూ మా బామ్మ వల్లించే మంత్రం గూడా ఇదే! నేను విన్న అత్యంత మధురమైన శబ్దం అదేనని

నెననుకుంటున్నాను నా చెతనాంతరాళంలో అది యింకా గంభీరంగా
నినదిస్తూనే ఉంది

హరెరామ హరెరామ

రామ రామ హరే హరే ।

హరె కృష్ణ హరె కృష్ణ

కృష్ణ కృష్ణ హరె హరే!

ఈ మంత్రంలో మూడు పవిత్రమైన నామాలున్నాయి హరి అన్న
భగవంతుడి పేరు హరి అనే సంస్కృత పదం నుంచి పుట్టింది దోచుకోవడం

అని దాని అర్థం ఎంత గొప్పపోలిక! మన వ్యాధయాలను దోచుకోవడంవల్ల
ఆయనను దివ్యచారుడని ఎలవవచ్చు అతణ్ణి పట్టుకునే వరకూ మనకు
విశ్రాంతి ఉండదు రామ అన్నమాట భగవంతుడే అన్ని ఆనందాలకూ
మూలమని చెబుతోంది కృష్ణ అన్ననామం కర్నీ అనే సంస్కృత పదంలోంచి
పుట్టింది అంటే ఆకర్షించడం ఆయన నిరంతరాయంగా అనవరతంగా
తనకేన మనల్ని ఆకర్షింప జేసుకునే వాడు

ప్రపంచంలోని ప్రముఖమైన మంత్రాలన్నింటిలోనూ ప్రాచుర్యమున్న
కొన్ని మంత్రాలను నేనిందాకా పేర్కొన్నాను నా మాతృభాషలో రాత్రి
పొడుచుకొచ్చిన పుట్టగొడుగుల్లా అన్ననుడికార మొకటుంది మంత్రాన్ని
ఉపయోగించాలని మీరు నిర్ణయించుకున్నప్పుడు అలా అమాంతంగా
ఆచరణను ప్రారంభించగూడదు మంత్రాన్ని వల్లించడం పవిత్రమైన పని
యిది సార్వ జనీనమైనది దానిశక్తి ఇదివరకే నిరూపించబడింది
ప్రతికాలంలోనూ ప్రతిచోటులోనూ వేలకొద్ది మంది వ్యక్తులు తమ
అనుభవం ద్వారా పరీక్షించి తెలుసుకున్నారు నిజమే మంత్రాలకు వివిధ
రకాలైన శబ్దాలుంటాయి అవి వివిధ రకాలైన సంప్రదాయాలనుంచి
గ్రహించబడ్డాయి కానీ అవన్నీ చేసే పని మాత్రం ఒక్కటే! మంత్రం మనల్ని
బాహ్య ప్రపంచంలో మన మాధారపడి వుండే విషయాలనుంచి ధనం
వస్తువులూ పురస్కారాలూ పదవులూ ఆనందాలూ సుఖాలూ
స్వార్థపరమైన సంబంధాలూ అధికారాలూ మొదలైన వాటి నుంచి మన
అంతరాంతరాల్లాని పవిత్రత మంచితనాలకేన మర్లిస్తుంది

☆ మంత్రాన్ని ఎన్నిక చేసుకోవడం ☆

మంత్రాన్ని శ్రద్ధగా ఎన్నికచేసుకోండి అది చాలాకాలం పాటూ మీతో సన్నిహితంగా ఉండబోయే మాటన్న విషయాన్ని గమనించండి ఆ మాటలకున్న ఆచరణపూర్వకమైన ప్రాముఖ్యత ఎలాంటిదో గుర్తించండి తనకెలాంటి మంత్రం సరిపోతోందో తనకంటే బాగా తెలుసుకోగలిగిన వ్యక్తి ఎవరూ ఉండరు కొందరికి వర్జిన్‌మేరీ అంటే భక్తి ఉంటుంది వాళ్లకు జయోస్తమేరీ! అన్నదే మంత్రం చిన్న తనంలో హృదయంలో నాటుకపోయిన అభిప్రాయాలవల్ల కొందరికి కొన్ని పేర్లంటే కొన్ని సార్లు తమ మత సంబంధమైన పేర్లంటే గూడా ఒకరకమైన తిరస్కారం వుంటుంది అలా యేదో ఒక పేరంటే గౌరవంలేనప్పుడు వాళ్లు స్వేచ్ఛగా మరో పేరును ఎన్నిక చేసుకోవచ్చు అది తెలివైన పని గూడా! ఒకమంత్రంపైన గౌరవమెర్పడడానికి చాలా రోజులు పడుతుంది గౌరవమెప్పుడో ఎర్పడిపోయిన మంత్రాన్ని ఎన్నుకుంటే చాలా సమయాన్ని ఆదా చేసినట్టే గదా!

మరేమీ అభ్యంతరం లేకుంటే మీరు రామ అన్న మంత్రాన్ని ఎన్నిక చేసుకోండి దాన్ని సులభంగా ఉచ్చరించవచ్చు వినడానికి హాయిగా ఉంటుంది అందరికీ ఆనందం కలిగించే లక్షణం అందులో సంపూర్తిగా ఉంది పవిత్రనామం (Holy Name) అంటే అభ్యంతరాలున్న వాళ్లు ఓం మణిపద్మాహం అనే మంత్రాన్ని ఎన్నిక చేసుకోవచ్చు కరుణాంతరంగుడైన బుద్ధుడికి సంబంధించిన ఈ పేరుకూ దేవుడికీ సంబంధమేమీ లేదు మద్దుడు పూజలనూ మతశాస్త్రాలనూ మతనిబంధనలనూ విస్మరిస్తాడు ప్రాపంచిక ప్రమాణాలనెప్పుడూ ఆయన మరవడు అందుకే ఆయన ఇదిగో పడవ అదిగో గమ్యం అక్కడ ఎముందో తెలుసుకోదలచుకుంటే నా మాటలే వినాల్సిన పని లేదు మీ అంతట మీరే వెళ్లి తెలుసుకోండి అంటాడు

ఎన్నిక చేసుకున్న మంత్రం మొదట్లో సహజంగా ఉన్నట్టు మీకు అనిపించదు కానీ తొందరలోనే మీరా స్థితిని దాటుకుంటారని నేను హామీ ఇస్తున్నాను కొంతసమయం తర్వాత మంత్రం మిమ్మల్ని స్వీకరించాక

మీ జీవితమెంతగా మార్పు చెందుతుందో మీరే గమనిస్తారు మంత్రానికి భాషతో సంబంధం లేదు మీ అంతరాత్మ మీరు ఇంగ్లీషులో మాట్లాడుతున్నారో అరబిక్‌లో మాట్లాడుతున్నారో లాటిన్‌లో మాట్లాడుతున్నారో పట్టించుకోదు

నా మంత్రాన్ని నేనే తయారు చేసుకోవచ్చా? శాంతి ఎలా ఉందంటారు? అని కొందరు అప్పుడప్పుడూ నన్ను అడుగుతూ ఉంటారు

శాంతి అన్నదొక అందమైన మాటని నాకూ తెలుసు కానీ ఎదో ఒకమాట మంత్రంగా పనికిరాదు చాలా కాలంగా ఉపయోగిస్తూ ఉండటం వల్ల పవిత్రత పొందినదాన్నీ తన శక్తి నిది వరకే రుజువు చేసుకున్నదాన్నీ మీ కంటే ముందుగా చాలా మందికి జీవసత్యాన్ని స్ఫురింపజేసిన దాన్నీ మంత్రంగా ఎన్నిక చేసుకోమని నా సలహా! మనమూహించని అంతరాంతరాలకు మంత్రం తనవ్రేళ్లను ప్రసరిస్తుంది అందుకే అది మన చైతన్యంలో యధేచ్ఛగా ఎదుగుతుంది

ఒకసారి జాగ్రత్తగా మంత్రాన్ని ఎన్నికచేసుకున్న తర్వాత ఎట్టివరిస్థితిలోనూ దాన్ని మార్చకండి కొంతమంది కొత్తగా కనిపిస్తున్నదానిలోనల్లా పడికొట్టుకు పోతూ ఉంటారు ఈ కాలపు అలజడికి అదిగూడా ఒక కారణం వాళ్లొక ఆరువారాలు మంత్రాన్ని వల్లించాక అలిసిపోతారు తర్వాత మరోమంత్రాన్ని ఉపయోగిస్తారు మరికొంతకాలం తర్వాత అదంటే గూడా విసుగుచెందుతారు తోచినప్పుడల్లా ఒక కొత్త బావిని తవ్వడానికి ఉపక్రమించే రైతులా వాళ్లు యిష్టమొచ్చినప్పుడల్లా మంత్రాన్ని మారుస్తూ పోతారు కానీ వాళ్లకెంతకూ నీళ్లు మాత్రం దొరకవు

చాలా రోజులుగా మంత్రాన్ని వల్లిస్తున్నా మనం ఎంతకూ యెక్కడికీ చేరుకోలేక పోతున్నామని అప్పుడప్పుడూ మీ కనిపించవచ్చు అటువంటప్పుడు గూడా మంత్రాన్ని మార్చుకోవాలనే తొందరపాటు నిర్ణయానికి రాకండి నిజానికది మీరెదో సాధించబోతున్నారని తెలుసుకున్న మీటక్కరిమనన్ను మిమ్మల్ని ఓడించడం కోసం వస్తుతున్న ఎత్తుగడమాత్రమే! కొత్తగాగానీ మరింత మంచిదిగానీ కనిపించినా దాన్ని ఉపయోగించకుండా పాత మంత్రాలనే క్రమం తప్పకుండా వల్లించండి ఒకనాటికి తప్పకుండా మీ బావిలో జలపడి తీరుతుంది

☆ మంత్రాన్ని ఎలా వల్లించాలి ☆

ఎంత విలయితే అంత ఎకాగ్రతతో మనస్సులోనే మౌనంగా మంత్రాన్ని జపించినప్పుడు అది బాగా ఎనిచేస్తుంది మంత్రాలన్నీ లయబద్ధంగా ఉంటాయి కాబట్టి వాటిని పాడినప్పుడూ కీర్తించినప్పుడూ వాటి అర్థంపైనగాకూండా వాటి రాగంపైనగానీ లయపైనగానీ మీ దృష్టిలగ్నమవుతుంది మంత్రంపైన దృష్టిని కేంద్రీకరింపజేయడం కోసం కొంతసేపు బయటికి ఉచ్చరించడం బాగా సహకరిస్తుంది కానీ చాలా వరకూ మౌనంగా జపించమే మంచిదని మీకు సలహా యిస్తున్నాను

మంత్రాన్ని ఎలా ఉచ్చరిస్తున్నారన్న విషయంపైన పెద్దగా పట్టింపు అవసరం లేదు మీరే భాషలో మాటాడినా భగవంతుడు వింటున్నాడు కాబట్టి ఉచ్చారణ ఎలా ఉన్నా పర్వాలేదు ఎలవడమొక్కటే ముఖ్యం మిగిలిన విషయాల్ని అవతలపెట్టి మంత్రంపైన్నే లగ్నం చేయాలి

మంత్రాన్ని చేతనాంతరాలకు చేర్చడమేమనలక్ష్యం అక్కడ అది కేవలం మాటల కూర్పుగా కాకుండా రోగనిదానపు శక్తిగా రూపొందుతుంది కాబట్టి ఉపరితలంలోనే మిమ్మల్ని ఆపిపెట్టే విషయాలనన్నింటినీ త్యజించండి లేకపోతే నీటితో చేసినరెక్కలు తొడుక్కుని చెరువుమట్టంలోకి చేరుకోవాలని ప్రయత్నించే వ్యక్తి పరిస్థితిలో మీరూ పడిపోతారు అందుకే మంత్రాన్ని ఎన్నిసార్లు వల్లించారో లెక్కబెట్టడమూ జపమాల తిప్పడమూ లాంటి పనులు ఒద్దంటున్నాను మొదట్లో ఇవి మీకు సహాయపడుతున్నట్టుగా కనిపించవచ్చు కానీ ఇలాంటి పనులు మిమ్మల్ని భౌతికస్థితిలోనే పడేసే యాంత్రికంగా మంత్రాన్ని వల్లించే పరిస్థితికి మిమ్మల్ని దిగజార్చే ప్రమాదముంది

గుండె చప్పుడు శ్వాసపీల్చుకోవడం మొదలైన శారీరక చర్యలతో ముడిబడేలా మంత్రాన్ని ఉచ్చరించడం వల్ల మీ ఎకాగ్రత చెడుతుంది ఇలా యాదృచ్ఛికంగా జరిగితే పర్వాలేదు కానీ బలవంతంగా అలా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే తమపని తాము చేసుకుపోతున్న ప్రాణభూతమైన పనులకు ఆటంకం కలుగుతుంది దుష్పరిణామాలు ఎదురౌతాయి

☆ ప్రతి అవకాశాన్నీ ఉపయోగించుకోండి ☆

మంత్రాన్ని సంవాదించుకోవడంలాని ఉద్దేశం దాన్ని వీలయినంత తరచుగా వల్లించడమే! దాన్ని అందంగా రాని పటంగట్టించి గోడపైన వ్రేలాడదీస్తే నరిపాదు మీ నృందనలూ ఆలొచనలూ అనుభూతులన్నింటిలానూ దాన్నొక విడదీయరాని భాగంగా రూపొందుంచుకోవాలి దానితోనే జీవించాలి కేవలం కొన్ని నిమిషాలు వల్లించి ఆ తర్వాత చేరగిలండిపోతే లాభంలేదు

మంత్రాన్ని సంఖ్యానుసారం నిర్ణయించుకున్నంతకాలం జపంచడం ముఖ్యమని కొందరంటూ ఉంటారు ఆరామాల్లో నివసించే గురువులు తమ విద్యార్థులనలా చెయమని ఆదేశించి ఉండవచ్చు కానీ మనలాంటి వాళ్లకు అంతరాయం లేకుండా ఒకటిరెండు గంటలపాటూ మంత్రం వల్లించడం సాధ్యం కాదు పని అంతగా లేని వుద్యోగాలు చేస్తున్నవాళ్లకూ సనిమాలో నటించడానికి ముందుగా రెండుమూడు గంటల పాటూ కిమ్మనకుండా కూర్చుని మేకప్ వేసుకునే నటీనటులకూ మాత్రమే అది సాధ్యం

చాలా సంవత్సరాలుగా అభ్యాసం చేసిన తర్వాత ప్రతి అవకాశాన్నీ అదెంత చిన్నదైనానరే ఉపయోగించుకోవడాన్ని నేర్చుకున్నాను ఎవరిజేబులోంచో జారిపడిన నాణెం కోసం దారంతా గాలించే ఎననారిలా మనం అవకాశాలకోసం పనిగట్టుకుని వెతకడం మొదలు పెట్టవచ్చు ఇలాంటి అవకాశాలు చాలా దొరుకుతాయి కానీ మనం ఉపయోగించుకోవడం లేదంటే! ఎం చేయాలో తోచక బస్టాండుల్లో నివ్వెరపోయి నిల్చునే వ్యక్తుల్ని మీరు చూడచ్చు కొందరు చెవులు గోక్కుంటూ ఉంటారు మరి కొందరు మెటికలు విరుచుకుంటూ ఉంటారు కొందరెమో పరిగెత్తేకాళ్లవైపు శూన్యదృక్కుల్ని సారిస్తారు ఇంకొందరు బోర్డుపైని ప్రకటనల్ని పదకొండోసారి చదువుతారు మరికొందరు బస్సుకోసం నిక్కినిక్కి చూస్తుంటారు సనిమా థియేటర్లలో విశ్రాంతి సమయం రాగానే సగరెట్లు కాల్చుకోవడం కోసం అవసరంలేని తిండి మెక్కడం కోసం బయటికి పరిగెత్తే జనాన్ని మీరు గమనించే ఉంటారు

ఖాళీగా ఉన్న సమయాల్లో ఎదైనా చేయదలచుకుని చివరకు

చెడు అలవాట్లతో సంతృప్తి పడతాం పొగతాగడంవల్లా అతిగా తినడం వల్లా వచ్చే అనారోగ్యం గురించి జ్ఞాపకం చేసుకోండి చేయడానికి పనేమీ లేదని బాధపడేవాళ్లు ఎంతోమంది ఉంటారు అస్థితినుంచీ బయట పడ్డం కోసం వాళ్లెంత మూల్యాన్నయినా చెల్లించడానికి వెనుదీయరు ఇటువంటి బాధల్ని మంత్రం సమూలంగా నిర్మూలిస్తుంది

ఇక్కడో రెండునిముషాలు అక్కడో అయిదు నిముషాలు అలా చేజిక్కించుకున్న సమయమంతా కలిసి పెద్దమొత్తమే అవుతుంది నేనొకప్పుడు నివసస్తూ వుండిన నీలిఎర్వతపు సానువుల్లోని గ్రామీణులకు ఎట్టానికీ వెళ్లి రావడానికి కావల్సినంత డబ్బు ఉండేది గాదు చిన్న బ్యాంకోకటి ఓ కుర్రాణ్ణి సైకిలుపైన చుట్టు పక్కల గ్రామాలనంతా చుట్టిరమ్మని పంపేది అతను పొదుపు చేయదలచుకున్న వాళ్ల దగరంతా డిపాజిట్లు చేయించుకునేవాడు మామూలుగా చిల్లరమల్లర నాణాలు వసూలయ్యేవి అతను వాటినన్నింటినీ జాగ్రత్తగా లెక్కరాసుకునేవాడు సంవత్సరాంతంలో లెక్కపెడితే కొందరు యాభయ్యో నూరో పొదుపుచేసేవుండేవాళ్లు మంత్రంగూడా అలాగే పనిచేస్తుంది పొదుపు చేసిన డబ్బు పెరుగుతూ పెరుగుతూ చివరకు ఎ బ్యాంకూ ఇవ్వనంతటి డివిడెండ్లు మీకు ఇస్తుంది

యాంత్రికమైన పనులు చేస్తున్నప్పుడు మంత్రం చక్కగా అనుచరుడిలా తోడ్పడుతుంది మనందరమూ ఎకాగ్రతతో పనిచేయవలసిన అవసరం లేని పనులు చాలా చేస్తుంటాము ఇంటినో ఆఫీసునో శుభ్రంచేయడం పాత్రలో కారో కడగడం తలదువ్వుకోవడం పళ్లు తోముకోవడం అప్పుడు మన ఎకాగ్రత భూతకాలంలోకో భవిష్యత్తులోకో ఎగిరిపోతుంది వృధా అవుతున్న మానసక శక్తి నంతా మంత్రంకోసం వెచ్చించవచ్చు అప్పుడు వస్తువులతో బాటూ మన చైతన్యాన్ని గూడా మనం పరిశుభ్రపరచుకుంటాం

అటువంటి యాంత్రికమైన పనులకూ ఎకాగ్రతతో చేయవలసిన పనులకూ చాలాతేడా ఉంటుంది సంగీతం వింటున్నప్పుడు ఉపన్యాసాన్ని ఆలకిస్తున్నప్పుడు చదువుకుంటున్నప్పుడు రాసుకుంటున్నప్పుడు అధ్యయనం చేస్తున్నప్పుడు మాట్లాడుతున్నప్పుడు పూర్తి ఎకాగ్రత అవసరం అటువంటి సమయాల్లో మంత్రం వల్లించగూడదు

డ్రైవ్ వేయడాన్ని చాలామంది అసంకల్పితమైన పనిగాభావించడం నాకు తెలుసు కాని దానిపైన మన జీవితాలు ఆధారపడి ఉంటాయి ప్రమాదమెదీ ఎదురుగాగుండా ఉండాలంటే మనం అప్రమత్తతతో ఉండాలి అంతగాట్రాఫిక్ లెని నమయాల్లో గూడా అనుకోని పరిణామాలు ఎదురుగావచ్చు చైరు పంవరుగావచ్చు ఎద్ జంతువో కుర్రాడో రోడ్డు కడ్డంగారావచ్చు కాబట్టి డ్రైవింగ్ వెస్తున్నప్పుడు మంత్రం వల్లించకండి పెద్దపెద్ద యంత్రాలతో పనిచెస్తున్నప్పుడూ కత్తులూ చాకుల్లాంటి పరికరాల్తో ఎనిచేస్తున్నప్పుడూ వెస్తున్న ఎనిపైన్నై దృష్టిని కేంద్రీకరించండి

భోజనం తినబోయేముందు కళ్లు మూసుకుని కొన్నిసార్లు మంత్రాన్ని జపించడం చాలా హాయిగా ఉంటుంది మనకు కావల్సిన శక్తినంతా మనకందించే ఆహారం దేవుడు మనకిచ్చిన బహుమానమనే విషయాన్ని అది స్ఫురణకు తెస్తుంది మధ్యాహ్నం ఆఫీసులోనే భోంచేయాల్సి వచ్చినప్పుడు నిరంతరాయమైన పని వల్ల కలిగే విసుగును పోగొట్టుకోడానికి మంత్రం బాగా ఉపయోగపడుతుంది చూపును దగరగా ఉన్న వస్తువులపైన కేంద్రీకరించి పనిచేయాల్సి వచ్చినప్పుడు చదవడం టైపుచేయడం కుట్టడం చిన్న చిన్న రిపేర్లు చేయడం లాంటివి మంత్రం వల్లించుకునే సమయాన్ని చేజిక్కించుకుంటూ చూపును దూరంగా మరల్చడం ద్వారా కళ్లకు విశ్రాంతి నివ్వవచ్చు

ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేసే ముందు మంత్రాన్ని వల్లించండి గుండెకూ ఊరితిత్తులకూ వ్యాయామం కలించే పనులు జాగింగ్ ఈత మొదలైనవి యువకులకు బాగా కావాలి మనశరీరం అనుమతించినంతలో మన మందరమూ వేగంగానే నడుస్తూ ఉంటామనుకొండి వేగంగా అని ఎందు కంటున్నానంటే వేగంగా చేసే కదలికలన్నీ శరీరానికెంతో ఇష్టం నిజానికి శరీరం అందుకనుగుణంగానే రూపొందించబడింది రక్తనాళాలగుండా రక్తం ఉరకలెత్తుతూ ప్రవహించి జీవకణాలకు సజీవత్వాన్ని తెచ్చిపెట్టేలా శరీరాన్ని వేగంగా కదపండి వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మంత్రం వల్లించండి అప్పుడు శరీరంతో బాటుగా మీ మనస్సు గూడా మెరుగవుతుంది

ఇప్పుడుగూడా ఒక పూర్తి గంట నమయం చేజిక్కింత వరకూ మీరు వేచి చూస్తూ ఉండగూడదు బహుశా అలాంటి అవకాశం దొరకకనే

పోవచ్చు అయిదు నిముషాలో పదినిముషాలో దొరికినంత సమయాన్ని ఉపయోగించుకొండి కాఫీబ్రేక్ పలహారల బ్రేక్‌లకు బదులుగా మంత్రం బ్రేక్ ను ప్రయత్నించి చూడండి షాపులో కూర్చున్నా బ్యాంకు కెళ్తున్నా బిచీలోనో పార్కులోనో గడుపుతున్నా విధిలో అటూ ఇటూ నడుస్తున్నా మిరెక్కడున్నా మంత్రంతోనే కదలండి

☆ రాత్రుల్లో ☆

అన్నింటికీ మించి మంత్రాన్ని నిద్రకుపక్రమింపజేసే సాధనంగా ఉపయోగించుకోండి రాత్రుల్లో మనమనస్సుల్లో జరిగేతతంగపు ప్రభావ మెంతటదో మనలో కొందరికి మాత్రమే తెలుసు నాకు కొన్ని కలలొచ్చాయి కానీ అవేవీ స్పష్టంగా జ్ఞాపకం లేదు అని మన మంటూ ఉంటాం అవి చాలా సంవత్సరాల క్రితం మనం చూసిన నినిమాల కంటే ముఖ్యమైనవి గావని మనమనుకుంటాం అంతటితో ఆసంగతిని ఎట్టించుకోవడం మానేస్తాం నిజానికి మనందరి చేతనాంతరాళంలో ఒకపెద్ద న్యూస్‌రూం ఉంటుంది ప్రతిరోజు రాత్రి దాని రాత్రిఎడిషన్ నద్దమవుతూ ఉన్నప్పుడు మనం నిద్రకుపక్రమిస్తాం ఆ రోజు జరిగిన తాజా వార్తలను విలేకరులు నటడెస్కుకు ఎంపుతారు పులిటల్ బహుమతి పొందిన ప్రసిద్ధ విలేకరి ఒకడు రెండు మూడు రోజులుగా కష్టపడిసేకరించిన సమాచారాన్ని ఎంపుతాడు మరో విలేకరి అత్యంత ముఖ్యమైనవార్త అంటూ హడావుడిగా వచ్చి రేపటి గురించిన భయాలు రేకెత్తిస్తూ తను తీసుకొచ్చిన విషయాలు ప్రముఖంగా ప్రకటించాల్సిందే నంటాడు ఆ ఎడిషన్ తాలూకు సంచిక మీ పడకపైన నద్దమవుతుంది మీ కలల్లో కనబడుతుంది భీభత్సపూరితమైన పతాక శీర్షికలతో వెలువడే అలజడి అనే ఎడిషనే పీడకల

చేతనపైన మనం పట్టు నడలించినప్పుడు పగటివేళల్లో మనం పడిన చీకాకంతా జూలు విదిలించుకుని పైకి లేచి కలల్లోకి సాగిపోతుంది అందుచేత మనం తాపీగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం కుదరదు పడుకున్నప్పుడెంత అలస పోయి ఉంటామో అంతే అలసటతో మీరు నిద్ర మేలు కోవడాన్ని ఎప్పుడైనా గమనించారా? నిద్రపోయే ముందు అలజడిని రేకెత్తించే పుస్తకాన్ని చదివినప్పుడు గానీ భీభత్సకరమైన సినిమాలూ టీవీ షోలూ చూసినప్పుడుగానీ పరిస్థితి మరింత ఘోరంగా తయారవుతుంది

రాత్రుల్లో బెడ్లైటును ఆర్పబోయేముందు ఎదైనా అధ్యాత్మిక గ్రంథాన్ని చదవమని నెను సలహా ఇస్తుంటాను అటువంటి పుస్తకాలేవిటన్నది రాబోయే అధ్యాయాల్లో పెర్కొంటాను ప్రస్తుతానికి నిద్రపోయేముందు మీరు చేసిన పనులకూ రాబోయే నిద్రకూ మధ్య ఉండే సంబంధం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పదలచుకుంటున్నాను చదవడం ముగిశాక కళ్లు మూసుకుని వల్లిస్తానె నిద్రలోకి జారుకునేటంతవరకూ రామ రామ రామ లేకపోతె జీసస్ జీసస్ మౌనంగా మంత్రాన్ని వల్లిస్తానే ఉండండి

చెబుతున్నంత సులభసాధ్యమైన పనికాదిది దానికొక కొంచెం అభ్యాసమూ కొంచెం ప్రయత్నమూ తప్పనిసరిగా కావాలి ప్రారంభించిన కొత్తలో అది మిమ్మల్ని కాస్సేపు మేలుకునే ఉండేలా చేస్తుంది మంత్రం జపిస్తూ ఉండడంవల్ల ఒక గంట నిద్రపోగొట్టుకున్నారని కొందరు ఎర్యాదు చేస్తుంటారు కానీ అదొక సమస్యని నెననుకోను వాళ్లతో శుభాకాంక్షలు! ఎలా నిద్రపోవాలో నెర్చుకుంటున్నప్పుడు మీరు మంత్రాన్ని వల్లించడానికి మరో గంట సేపు చేకూరుతోందన్నమాట! అనే సమాధానం చెబుతాను

ఈ విద్యను మీరు అభ్యసిస్తూ పోతే క్రమంగా నిద్రపట్ల మీకున్న అభిప్రాయాలే మారి పోతాయి మంచం పక్కన నిల్చుని తిరిగైనా చూడకుండా పడకపైన దబ్బునపడిపోయే కురాళ్ల నెప్పుడైనా చూశారా మీరు! వాళ్ల ఎముకలు విరగడం గానీ పడక పాడవడంగానీ జరగదు వాళ్లకంతా కచ్చితంగా తెలుసునన్నమాట! ఎప్రమాదమూ జరగదు మంత్రంపైన పడుకుని నిద్రపోయే ముందు ఆ పడక ముందుకువెళ్లి నిల్చునేసరికి అంతా నరిగానే ఉందన్న సంగతి మీకూ తెలిసిపోతుంది నిద్రపోతానా లేకపోతె చీకాకుపడిపోతానా అలస పోయి మేలు కుంటానా ఆసలు మేలుకోగలనా యిలాంటి విషయాలను గురించిన ఆందోళనే మీ కుండదు మంత్రమనే అద్భుతమైన మత్తుమందు రాత్రంతా హాయిని నిద్రను ప్రసాదిస్తుంది

మేలుకున్న చివరి సెకనుకూ నిద్ర పోయే మొదటి సెకనుకూ మధ్యలో చేతనాంతరాళంలోకి ఒక సొరంగం దూసుకెళ్తుంది ఈ అద్భుతమైన విషయాన్ని చాలా మంది గమనించలేరు మీదైనందన మనస్సుతో దాన్ని గమనించడం సాధ్యంకాదు అక్షణంలో అప్పుడు మీరు నిద్రపోతున్నా మేలుకునే ఉన్నా ఆ సొరంగం తెరుచుకునే ఉంటుంది అదెలా గో మీకు

తెలిసినట్టయితే బంతిని విసిరినంత సులభంగా నిద్రని ఆ సొరంగంలోకి పంపించవచ్చు నిద్రపోతున్నప్పుడు గూడా మీరామంత్రాన్ని వినగలగడమే అందుకు రుజువు ఎదైనా ఒక అయిష్టమైన కలప్రారంభమైనప్పుడు అది ఖార్తిగా కరిగిపోయేలా మంత్రం మీ చైతన్యంలో నినదించడం మీకే వినబడుతుంది మీకు గాఢంగా ప్రశాంతంగా నిద్రపడుతుంది మీ శరీరం కావల్సినంత విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది మనస్సు ప్రశాంతతను పొందుతుంది విశ్వాసంతో మరింతగా బలపడుతుంది వినూత్నమైన శక్తితో మరునాడు మీరు నిద్ర లేస్తారు

☆ ఆవేశాలను అదుపు చేయడం ☆

ఆవేశకావేశాలు మన మనస్సుల్లో కల్లోలం రేపనప్పుడు మంత్రం చెప్పలేనంత పెద్ద సహాయం చేస్తుంది ఉదాహరణకు మనమేదైనా ఒకమాటంటే వెంటనే మరొకరు ఖరంగి గుండులాంటి సమాధానాన్ని మనపైకి పేల్చుతారు సాధారణంగా అంతకంటే ఎక్కువ తీవ్రంగా మనం సమాధానాన్నిచెబుతాం ఎదుటివ్యక్తి మరింత తీవ్రంగా విరుచుకపడతాడు అది అంతే! ఇరుపక్షాల్లో ఒకరు దేన్నో విరగ్గట్టే వరకూ లేకపోతే అక్కడినుంచీ వెళ్లిపోయే వరకూ ఎరస్పరం అవమానించుకోవడం సాగుతూనే ఉంటుంది

ఈ దెబ్బకు దెబ్బ అనే వినాశకరపు ఆటలో తగులుకోడం కంటే మంత్రాన్ని జపించడం ఎంతో మేలు! వీలయితే హుందాగానూ వీలుగాకపోతే కోప్పడుతూనూ ఆ చోటునుంచీ పైకిలేచి దూరంగా వెళ్లిపోయి మంత్రాన్ని జపిస్తూ వేగంగా కాస్త దూరం వ్యాహ్యశి కెళ్లిరండి ఇంకాస్నేపటిలో మీరు గొడవపడబోతామని తెలుసుకున్న వెంటనే ఆచోటునుంచీ లేచివెళ్లిపొండి వెళ్లేముందు చివరగా ఒక విమర్శనాస్రాన్ని వదులుదామనో వ్యంగ్యంగా ఒకమాట విసురుదామనో ప్రయత్నించకండి బయటికెళ్లి మంత్రం జపిస్తూ వ్యాహ్యశి కెళ్లండి

మంత్రోచ్ఛారణ చేయడం వల్ల మీకు మరికొన్ని లాభాలు గూడా ఉన్నాయి మీ అడుగులసవ్వడిలోని లయ మంత్రంలోని పదాల లయను యినుమడింప జేస్తుంది కోపం క్రమంగా తగ్గుతుంది ఉచ్చాసనిస్వాసాలూ గుండె చప్పుడూ క్రమంగా యధాస్థాయిని పొందుతాయి ఈ ప్రశాంత స్థితిలో మీ మనస్సు గూడా నిదానాన్ని పొందుతుంది అసలా గొడవకంతా

మూల కారణమెమున్న విషయం స్పష్టంగా అర్థం చెసుకోవడానికి కావల్సిన మానసకర్తరత్నం వెళుతుంది. అతరువాత ఎదుటివ్యక్తి ఉద్దేశమెమిటో అర్థమవుతుంది. అతడెవిధమైన ఒత్తిడిలో ఉన్నాడో అతడెందుకలా ప్రవర్తిస్తున్నాడో కూడా తెలుస్తుంది. అప్పుడు ఎగకు బదులుగా కరుణ వాయి వెసుగుంటుంది.

వ్యాహ్యశి కెల్లినప్పుడు కొపం తగటానికి అరగింట్లో గంట్లో లెకపోతే యింకాస్త ఎక్కువ కాలమో పడుతుంది. గొడవను రాజేస్తూ ఎంతో శక్తిని వృధా చెసుకుంటాము. అవమానంతో ఉడికిపోతున్నప్పుడు మరింత ఎక్కువ కృత్యం వృధా అవుతుంది. దానికి బదులుగా వ్యాహ్యశి కెళ్లడం తెలివిగా పెట్టుబడి పెట్టడం కాదా వెప్పండి? నిజానికి వ్యాహ్యశి నుంచి కరుణార్థ హృదయంతో తిరిగిస్తారు. ఆవేశాన్ని దూరం చేసుకోగలుగుతారు. సర్వసాధారణంగా అవతలివ్యక్తి మీలోని మార్పును గుర్తించి తానూ మార్పు చెందుతాడు. మీ ఇద్దరి మధ్యా ఎర్పడ్డ యీ కలహం వల్ల అతడు గూడా బాధపడే ఉంటాడు.

అలా ఆవేశాల్ని బలవంతంగా అణచుకోవడం ఆరోగ్యానికి చేటు. అంటూ మానసక శాస్త్రవేత్తలు మామూలుగా అడ్డుతగులుతూ ఉంటారు. అంతరంగపు ఉపరితలంకింద ఎగనపడే ఆవేశకెరటాల్ని బలవంతంగా నొక్కిపెడుతున్నప్పుడు అది శరీరంపైన వెడుగా ఎనిచేస్తుంది. చుట్టూ వున్న వ్యక్తులకెంత యిబ్బంది కరంగా పరిణమించినప్పటికీ ఈ ఆవేశకావేశాలను బయటికి వెళ్ల గక్కెస్తే మనకెంతో మెలు కలుగుతుందని శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతారు. కానీ మంత్రం మూడో మారాన్ని చూపెడుతుంది. అది ఈ ఆవేశకావేశాల వెనకున్న అద్భుతమైన శక్తిని క్రమబద్ధీకరించి దానితో మనస్సుకు శాంతిని చేకూరుస్తుంది. విబేధాలు సమన పోయేలా చేస్తుంది. గొప్ప కళాకారుడిలా మంత్రం అలజడిని తొలగించి పారేస్తుంది. మనం అలజడులు పెల్లుబిక్ లోంలో ఉన్నాం వెగంగా ప్రయాణాలుచేస్తూ ఉద్యోగాలు మార్చేస్తూ ఇండ్లుమారుతూ పరిగెడుతూ ఉంటాం. వ్యక్తుల్లో అలజడ యిప్పుడు స్పష్టంగానే కనిపిస్తూ ఉంటుంది. కానీ వాళ్లలో అధ్యాత్మికాభివృద్ధికి కావలసిన శక్తి గూడా ఉందని నాకు తెలుసు. కానీ వాళ్లు సైట్ సీయింగ్ కో విండోపాంగ్ కో సంచలనం కలిగించే చోటుకో తరిలి పోవడానికి ఎప్పుడూ ప్రయాణం చేస్తూ ఉంటే అసలు ఎదగరు.

అప్పుడు వాళ్ళ జవళక్తి అణగారి పోతుంది మొహమెత్తుకోలేకుండా పోతారు మీరెప్పుడైనా అలాంటి అలజడికి లోనైనప్పుడు మాట్లాడడమో చదవడమో టివీ చూడడమో తప్పని సరైన మానసక స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మంత్రంతో వ్యాహ్యశి కెళ్లండి లేకపోతే వీలయినన్నిసార్లు మంత్రం రాయండి అప్పుడు జవళక్తి యినుమడిస్తుంది అదెప్పుడూ మీ చేజారిపోదు

☆ ఒత్తిడి కలగకుండా ప్రయత్నించడం ☆

విపరీతమైన ఆనందంతోనూ బాధతోనూ అలజడిపడి పోయే మనస్సును మంత్రంతో అదుపులోకి తేవచ్చు దిమ్మదిరిగి పోయే వానలు మరియు కలిగించే రంగులు సంభ్రమంలో ముంచి పారేసే కార్ల అందాలూ యివ్వాలి ఎక్కడ ఎడితే అక్కడ ఉద్రేకపరచే సంగతులే కనిపిస్తున్నాయి ప్రతిచోటా మానసక ఒత్తిడితో కృంగిపోయే వ్యక్తులేకనిపిస్తారు ఈ రెండు స్థితులు మధ్యా ఉండే సంబంధమేమిటో ఎవరూ గుర్తించరు పెరగడం తరగడం కోసమే! అనే పాత సామెత మనస్సుపట్ల గూడా నిజమేనని గ్రహించరు వీలయినంతగా ఉద్రేకత పెంపొందింపజేసుకోడానికి అదృష్టం కలిసొస్తే ఉద్రేకస్థితిలోనే ఉండి పోవడానికి ప్రయత్నించాలని అనుకుంటాం అదృష్టం కలిసిన రాకపోతే డ్రింకేదైనా తాగి లేకపోతే రెండునిద్రమాత్రాలు మింగి తర్వాతెప్పుడైనా ప్రయత్నిద్దాం లెమ్మనుకుంటాం

ఇదంతా ఒక పెద్ద విషమ సమస్య మంత్రం హౌండ్ బుక్ అనే మరో పుస్తకంలో దీన్ని గురించి విస్తారంగా చర్చించాను మీ మనస్సును కదిపేసేందుకు సంతోషానికి అనుమతినిస్తే దు ఖంగూడా మీ మనస్సునలాగే కలచివేయగలుగుతుంది అనేసిద్ధాంతాన్ని మన ప్రవర్తనద్వారా తప్పగా నిరూపించదలచు కుంటాం పైకి చూడ్డానికి నైరాశ్యంతో కృంగిన వ్యక్తి కుండే మాంద్యానికి నిరుత్సాహానికి ఆనందంతో ఉబ్బితబ్బిబ్బయినవ్యక్తి కుండే మత్తుకూ తడబాటుకూ చాలా తేడా ఉన్నట్టు కనిపిస్తుంది కానీ ఈ రెండు ఎరిస్థితుల్లోనూ మనస్సు మన అదుపులో ఉండదు

ఉద్రేకం మనల్ని ఒత్తిడికి లోను చేస్తుంది నేనిలా చెబుతున్నందువల్ల ఉత్సాహమంతా నీరుగారిపోయేలా మీపైన తడిగుడ్డకప్పుతున్నానని మీరు భావించకండి కానీ మనం మనస్సనే గడియారానికున్న లోలకపు వేగాన్ని

తగంచినప్పుడు ప్రస్తుత క్షణాన్ని మరింత పరిపూర్ణంగా అనుభవించడానికి విలైన ప్రాంతచైతన్యం ప్రవేశిస్తాం

కాబట్టి ఒక్కడిలోకి జారిపోయినప్పుడు దాంట్లాంచీ బయట పడడానికి మంత్రాన్ని ఉపయోగించండి మీరు ఉద్రిక్తులవబోతున్నామని తెలుసుకున్న వెంటనే మంత్రం వల్లించండి ఉదాహరణకు కర్తి మీకోసం వస్తున్నప్పుడు మీరు దానిలో కొట్టుకుపోకుండా జాగ్రత్తపడండి అలా చేయకపోతే జీవితం తప్పకుండా మోసకొచ్చే విమర్శల్లో సైతం కొట్టుకుపోతారు రాబోయేవిషయాలను గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పుడు రాత్రికి జరగబోయేపార్టీ రాబోయే సెలవులు డగ్గీ వందడం పదవీ విరమణ మొదలైనవి అనుకోని పరిస్థితులు ఎదురైతే ఆశాభంగంతో కృంగిపోకుండా ఉండడంకోసం వర్తమానం కెన దృష్టిని మర్చించండి అన్నీ అనుకూలంగా జరుగుతున్నప్పుడు మనల్ని వుద్వేగపరుస్తూ ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పుడు కృంగ దీస్తూ ఉండే మన అభిరుచులూ వ్యతిరేకతలూ నిర్దుష్టమైన అభిప్రాయాలూ అలవాట్లూ మనపైన నియంతృత్వాన్ని నెరపుతాయి వాటినుంచీ తప్పించుకోడానికి మంత్రాన్ని ఉపయోగించండి మంత్రం మనం బాహ్య సంఘటనలపైన ఆధార పడకుండా వుండేలా చూస్తుంది కాబట్టి ఎం జరిగినా మనం సంతోషంగానే ఉంటాం

★ సందిగ్ధ పరిస్థితుల్లో ★

భయమూ బాధా మనను ఆవరించినప్పుడు మంత్రం చక్కగా ఉపకరిస్తుంది నేనీ దేశానికొచ్చిన తొలి సంవత్సరంలో మిన్నెసోటా విశ్వవిద్యాలయంలో చదువుకునే కొందరు భారతీయ విద్యార్థులతో స్నేహం కలిగింది ఒక సాయంత్రం వాళ్లల్లో బాగా తెలివైన యువకుడొకడు నాదగరికొచ్చి మరునాడు తనకు ఎజిక్స్ పరీక్ష ఉందనీ దాంట్లో తాను ఫెయిలయి తీరుతాననీ అన్నాడు రాత్రంతా మేలుకుని చదవబోతున్నావా?

అని నేనతణ్ణి అడిగాను అవును కానీ సరిగా సమయానికి నేనంతా మరిచిపోతానని నాకు తెలుసు అన్నాడతను ఫ్రయర్లారెన్ను గదిలో కెళ్లి యింకెం లాభం లేదని చేతులెత్తిన రోమియోలా అతను తీవ్రమైన నైరాశ్యంతో చేతులునలుపుకుంటూ కనిపించాడు

చలితో గడ్డకట్టుకుపోతున్న పండు చలికాలంలో జరిగిన సంగతి

ఇది భారతీయులకు మంచంటే అనలు ఎడదు కానీ ఈ సందిగ్ధపరిస్థితిలో మౌనంగా వుండడం భావ్యం గాదు 'పైకిలే! నీకోటు తెచ్చుకో' మంత్రోచ్ఛారణ మొదలుపెట్టు మనం వాకింగ్ కెళ్ల బోతున్నాం అన్నాన్నేను

మేము బయల్దేరాం మళ్ళీమళ్ళీ అతను తనకోసం ఎదురుచూస్తున్న ఓటమిగురించే చర్చించబోయేవాడు కానీ నేను వద్దు మాట్లాడకుండా మంత్రం వల్లించు అని హెచ్చరించసాగాను మేము ముందుకెళ్లసాగాం మినెయాపోలిస్ నుంచి సెయిట్ పాల్ వరకూ వెళ్లి తిరిగొచ్చాము పన్నెండుమైళ్ల దాకా నడచామన్నమాట! తిరిగొచ్చాక అతడిని తనగదికి తీసుకొళ్లి తలుపు తెరిచి పడుకొమ్మన్నాను ప్రశాంతంగా పడకపైన పడి వెంటనే నిద్రలోకి జారుకున్నాడతను సమయానికి అతణ్ణి లేపమని అతడి స్నేహితులను హెచ్చరించాక నేను తిరిగొచ్చేశాను అతను ఆ మరునాటి పరీక్షలో బ్రహ్మాండంగా పాసయ్యాడు

మంత్రం అతడి ఉద్రిక్తత నదుపు చేసింది అంతేగానీ ఎజిక్యు నద్ధాంతాల నతడి మనస్సులోకి పంపలేదు కష్టపడి చదవడంవల్లే ఆ పని జరిగింది సెమిస్టరంతా చదవకుండా క్యాంపస్ లో బలాదూర్లు తిరుగుతూ కాలం గడిపేస్తే మంత్రం మిమ్మల్ని రక్షించదు అలాగే ప్రయాణం విషయానికొస్తే మంత్రం టైర్ల బదులుగాగానీ బ్రేకులకు బదులుగా గానీ వాడటానికి కుదరదు మీ శ్రమంతా మీరు పడ్డప్పుడు ఆశ్రమవృధాకాకుండా అనవసరంగా మీరు భయపడకుండా మంత్రం సహాయ పడుతుంది

ఎల్లలు చిన్న చిన్న భయాలతో భాధపడుతూ ఉంటారు వాటిని పోగొట్టుకొడానికి ఎల్లలుగూడా మంత్రం వల్లించవచ్చు ఉదాహరణకు వాళ్లు రాత్రుల్లో ఎదైనా పీడకలలోంచి ఉలిక్కి పడి మేలుకున్నప్పుడు వాళ్లను ఓదార్చాక మంత్రం వల్లించమని చెప్పండి బాలకృష్ణుడు బాలక్రీస్తుల్లాంటి దేవుళ్లంటే ఎల్లలకిష్టం కాబట్టి చిన్నతనం నుంచి వాళ్లు మంత్రాన్ని జపించడం నేర్చుకోవచ్చు అలాంటి విషయాల్లో వాళ్లపైన బలవంతంగా ఎదీ రుద్దగూడదు కాబట్టి అందుకు సరైన పద్ధతినీ సరైన సమయాన్నీ ఎంచుకోవాలి బడికెళ్లే వయసైనా లేని ఎల్లలు గూడా భోజనానికి ముందూ బయపడ్డప్పుడూ మంత్రం వల్లించవచ్చు

మనస్సులో చిరకాలంగా ఘోషస్తూ మనల్ని భూతకాలానికే కట్టిపడేసే బాధాకరమైన జ్ఞాపకాలను మంత్రం తరమగొడుతుంది ఆగ్రహం పోగొట్టుకున్న ఆవకాశాలు తిరస్కారాలు లాంటి భూతాలు

ప్రత్యక్షమైనప్పుడు మనం వాటిని బలవాన పరచవచ్చు వాటికెంతో యిష్టమైన రాత్రివెళల్లో ౨౪ ముంచుకొస్తే మంత్రంతో వాటిని తరమకొట్టండి క్రిమంగా మీ రెంతటి సురక్షితమైన స్థితిని చేరుకుంటారంటే వాటిలో దేన్నయినా మీరు ఎలచి నీకు అయిదు నిమిషాలు గడువిస్తున్నాను ఆలోగా ఎం చెయగలవో చెయ్యి చూద్దాం అనగలరు సమయమనే సమాధిసంరక్షకుడు తన బీగాలనూ గొలుసులనూ డబడబలాడిస్తూ అంతరాలయపు తలుపులు తెరుస్తూ కనుగ్రుడ్లులేని రంధ్రాలతో మీ వైపుకు అదోలా చూస్తాడు మీ ప్రేయస జ్ఞాపక మొకటి ముందుకొచ్చి నాట్యం మొదలు పెడుతుంది ఇంక అంతే! అదే పాత విసుగెత్తించే ప్రదర్శన ఆందోళన పడకుండా డ్రంకు కోసమో మాత్రకోసమో చాకొలెట్ కెక్ కోసమో చేయిచాపకుండా వెనక్కి వెరగిలబడి హాయిగా ఆ ప్రదర్శనను తిలకించండి ఆఖర్లో చప్పట్లు చరుస్తూ బ్రహ్మాండంగా ఉంది పాత మోసకారీ! అని అరవండి మిమ్మల్ని వినగించలేకపోయిన ఆ జ్ఞాపకం ఆశాభంగంతో మిమ్మల్ని వదలి వెళ్లి పోతుంది ఆ తరువాత దాని పొలకువైనా మీకు వినిపించదు

అందరూ ఎదో ఒక సమయంలో బాధ పడవలసి ఉంటుంది అప్పుడు అంటిపెట్టుకునేందుకు కావల్సినదాన్ని మనస్సుకు మంత్రం సమకూరుస్తుంది అనారోగ్య కాలంలో ఇది మరింతగా సహాయపడుతుంది ముఖ్యంగా ఆస్పత్రి పాలైన వాళ్లకూ ఇంటెన్సివ్ కేర్ లో పడి ఉన్న వాళ్లకూ పెద్ద ఆపరేషన్ చేయించుకోబోయే వాళ్లకూ ఆందోళనపడకుండా ఇది మాగా సహకరిస్తుంది బాధ బాధ అని రోదిస్తూ మానసికాందోళనను పెంచుకొడానికి బదులుగా రామ రామ అనిగానీ జీసస్ జీసస్ అని గానీ వల్లిస్తూ మనబాధనంతా నయంచేసే చేతుల్లోకి చేరుకోవడం మంచిది గాదా? అలాంటి పరిస్థితుల్లో చివరికి ఆజ్ఞేయవాదులకైనా మంత్రం జవంచమనే సలహాయివ్వడానికి నేను సంకోచించను నిజమే వాళ్లకు భగవంతుడిలో నమ్మకంలేదు కానీ వాళ్లకు మీరు ఆత్మీయులైతే వాళ్లకది ఎలా ఎందుకు పనిచేస్తుందో తెలియకపోయినా సహాయపడే దేన్నయినా వాళ్లు ఆచరించి చూస్తారు

భయమూ కోపమూలాంటి తీవ్రమైన ఆవేశాలు అవరించుకున్నప్పుడు మంత్రం పెద్దదైతే పట్టు చేజిక్కించుకోవడం చాలా కష్టం అటువంటి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మంత్రం సంక్షిప్తరూపాన్ని

ఉవయోగించవలనందిగా నా నూచన హరేరామ హరే రామ కు బదులుగా రామ అనిగానీ క్రీస్తుప్రార్థనకు బదులుగా జీసస్ అనిగానీ జపించవచ్చు మీరు పెద్దగా ఆందోళన పడుతున్నప్పుడు ఈ బీజరూప మంత్రంతో ఎని సానుకూలమౌతుంది

☆ తనంతట తానుగా వల్లించబడే మంత్రం ☆

నవాజంగా మంత్రాన్ని అంటపెట్టుకునే నేర్పు అభ్యాసంతో బాటూ పెలుగుతుంది ప్రారంభించిన తొలిరోజుల్లో మనస్సుకొక రూపమంటూ ఉండదు దాని వేళ్లు జారకుండా పట్టుకోలేవు ఎట్టు దొరికినట్టుగా అనిపించదు కానీ కాలక్రమంలో దానివేళ్లుబలంగా తయారౌతాయి అప్పుడు మంత్రం జారిపోతున్నప్పటికీ మనస్సు దాన్ని గట్టిగా పట్టుకోగలుగుతుంది చాలాకాలం తర్వాత మనస్సుకు అమితమైన శక్తి చేకూరుతుంది దానికి మంత్రంపైన శాశ్వతమైన ఎట్టు చేకూరుతుంది

ఈ మహద్భుతమైన స్థితిలో ఎ ప్రయత్నమూ చేయకపోయినా మంత్రం తనంతట తానుగా వల్లించబడుతుంది రోడ్డులో నడుస్తున్నప్పుడూ స్నేహితుడి కొసం ఎదురుచూస్తున్నప్పుడూ నిద్రకుపక్రమిస్తున్నప్పుడూ మీ చెతనలో మంత్రం నినదించడం మీకు వినిపిస్తూనే ఉంటుంది మీరు పూర్తిగా ఎదో ఒక పనిలో నిమగ్నులైనప్పుడు ఉదాహరణకు సంగీత కచేరీలో వింటూ కూర్చున్నారనుకోండి మంత్రం మీ అంతరాంతరాల్లో వల్లించబడుతూనే ఉంటుంది విరామందొరికి నప్పుడల్లా మంత్రం పైకి లేచి ఉపరితలానికొచ్చి నినదించడం ప్రారంభమౌతుంది

సంస్కృతంలో అజపాజపం అంటూ దీనికొక ప్రత్యేకమైన మాటుంది జపం అంటే మంత్రాన్ని వల్లించడం అ అంటే అప్రయత్నంగా అజపాజపం అంటే జపించవలసిన అవసరం లేకుండా జపం చేయడం ఎనిచేయకుండానే మీకు ఫలితం దొరుకుతుంది ఇందులో మాయగానీ తంత్రంగానీ లేదు సంవత్సరాల తరబడీ వీలు దొరికినప్పుడల్లా మంత్రం వల్లిస్తూరావడంవల్ల కలిగే ఫలితం అది తన ఉద్యోగంనుంచీ పదవీ విరమణ చేసే వ్యక్తి పరిస్థితిలాంటి స్థితి యిది దశాబ్దాల తరబడీ అతను విధేయతతో కార్యాలయంలో పనిచేసే ఉంటాడు దానికోసం చాలా కృషి

చేసి ఉంటాడు ఇప్పుడు పంటవేతికెదిగివచ్చింది ఇకపైన కార్యాలయానికెళ్లి
కష్టపడి పనిచెయ్యాల్సిన అవసరంలేకుండా ఎంచను పుచ్చుకోగలడు

అటువంటిస్థితిలో భగవంతుడు తానుగా దగరికొచ్చి భక్తుడైన
సేవకుడిపైన తన అనంతమైన అనుగ్రహాన్ని కురిపించడంకోసం తన
నామాన్ని తానె వల్లిస్తాడని మార్మకులంటారు అటువంటి వ్యక్తులలో
అమితానందపు కెరటాలు మిన్నంటుతాయి ఒక దివ్యకాంతి
అన్నింటిపైనాసాకుతుంది దాదాపు ఆరువందల సంవత్సరాల క్రితం
మెయిస్టర్ ఎఖార్డ్ ఈ విషయాన్నే యీ క్రింది విధంగా పేర్కొన్నాడు

ఎవరైతే భగవంతుణ్ణి మనస్సులోనే ఉంచుకుంటాడో
భగవంతుణ్ణి మాత్రమే భగవంతుణ్ణే వూర్తిగా తనలోనూ అన్ని
విషయాల్లోనే చూస్తాడో అటువంటి వ్యక్తి భగవంతుణ్ణి తనతో
బాటూ అన్ని ఎనులదగరికీ అన్ని చోట్లకూ తీసుకెళ్తాడు అతని
ఎనులన్నింటినీ భగవంతుడే చేస్తాడు అతనికి భగవంతుడు
తప్ప మరేమీ కనిపించదు ప్రతి ఆలోచనలోనూ అతడు
భగవంతుడిలోనే లీనమౌతాడు ఎ గుణింకమూ భగవంతుణ్ణి
తుడిచిపెట్టలేక పోయినట్టే ఎదీ అతణ్ణి విడిచిపెట్టజాలదు
అతణ్ణి విభజించడం సాధ్యం గాదు



☆ మూడవ అధ్యాయం ☆

వేగాన్ని తగ్గించడం

చాలా సంవత్సరాలక్రితం ఎల్ బ్రైట్ ఎక్స్ చేంజ్ కార్యక్రమం కింద నెను అమెరికాకు వచ్చినప్పుడు యిక్కడ నాకెదురు కాబోయే జీవనవేగాన్ని గురించి నా స్నేహితులు హెచ్చరించారు అంతవరకూ భారతదేశాన్ని వదిలిపెట్టి బయటికెక్కడికీ వెళ్లకపోవడంచేత అక్కడి గ్రామీణ ప్రాంతపు తీరిక జీవితానికి అలవాటు పడిపోవడంచేత వాళ్లు చెబుతున్నదేమిటో నాకు అర్థం కాలేదు అయినా వాళ్ల మాటల్ని వినయంగానే విన్నాను

అట్లాంటిక్ సముద్రం మీదుగా ప్రయాణం చేసే న్యూయార్క్ నగరానికొచ్చాను నాకళ్లను నేనే నమ్మలేక పోయాను హార్బరునుంచీ నగరంలోకి అడుగుపెట్టగానే బ్రీఫ్ కేసులతోనూ ఉబ్బిపోయిన షాపింగ్ సంచులతోనూ పేప్ మెంట్లపైన పరిగెడుతున్న జనసందోహాన్ని చూశాను గుట్టలుగుట్టల బట్టల్ని రాశుల రాశుల ఆహారాన్నీ బండ్లపైన వేసుకుని తీసుకెళ్తున్నారు ప్రతివ్యక్తీ చెప్పలేనంత తొందరలోనే ఉన్నాడు

కొద్దిరోజుల తర్వాత ఒకరహదారిని మొదటిసారిగా చూసినప్పుడు కూడా నేనలాగే నివ్వెరపడిపోయాను కార్లు వేగంగా దూసుకెళ్తున్నాయి కాస్సేపు అక్కడేదైనా పరుగుపందెం జరుగుతోందేమోనని నా కనిపించింది అరవై డెబ్బయి మైళ్ల వేగంతో వాళ్లంతా ఎందుకలా వెళ్తున్నారో నాకర్థంకాలేదు ఇండియాలో నన్ను హెచ్చరించిన మిత్రులు నిజమే చెప్పారని నాకప్పుడు స్ఫురించింది

సరిగా అప్పుడే నేను ఈ దేశంలో నా మొదటినిర్ణయాన్ని తీసుకున్నాను నన్నెవ్వరూ పరిగెత్తించలేరు గంటకు మూడుమైళ్ల చొప్పునో అత్యవసరమైన పరిస్థితిలోనైతే గంటకు నాలుగుమైళ్ల నడిచే పాత ఎద్దుల బండివేగంతోనే నేను నడవాలని నాలోనేనే నిర్ణయించుకున్నాను గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని వ్యక్తులు తెలివిగా జీవితాన్ని వ్యాకోచింపజేసే వేగాన్ని నేను

వాగొట్టుకొదలచలేదు ఆ వేగాన్నే నేను అంటిపెట్టుకున్నాను నా చుట్టూ పరిగెడుతున్న వ్యక్తులవేగాని నేనలా చిన్న బ్రేకులా కూడా తయారయ్యాను

ఆధునిక జీవితం ఎంత ఎంక్లిష్టుంగా తీరికలేకుండా క్రిక్కిరిసిపోయి ఉందంటే ఒకకడానికి పరిగెత్తకతప్పదని కొందరంటూ ఉంటారు ఆ మాటను మనం ఎప్పుకొవల్సిన అవసరంలేదు ఇంతగా అభివృద్ధిచెందిన టెక్నాలజికల్ సమాజంలో జీవిస్తూకూడా చాలా కష్టపడి పనిచేస్తూ కూడా హాయిగా ప్రాంతమైన వేగానికి కట్టుబడి ఉండడంసాధ్యమే! అలాంటి జీవితాన్ని మనం ఎన్నిక చేసుకోవచ్చు మనం మన పరిసరాలకు బానిసలంగాము ఇతరులందరూ పరిగెడుతున్నంతమాత్రాన మనల్ని పరిగెత్తమని వాళ్లు ఒత్తిడిపెడుతున్నంత మాత్రాన మనం పరిగెత్తాల్సిన అవసరంలేదు

ఒక్కొక్కప్పుడు మనం పరిగెడుతున్నామన్న విషయాన్ని మనమే తెలుసుకోలేం మనమూ జీవితమంతా అలాగే బతికినప్పుడూ అలా పరిగెట్టేమనుషులమధ్యే జీవించినప్పుడూ అన్నీఎంతవేగంతో చలిస్తున్నాయో తెలుసుకోవడం కుదరదు దాన్ని దెనితో పోల్చి చూపడం? వేగమన్నది మనకు తెలియకుండానే అలవాటుగా మారిపోతుంది రహదారుల పక్కనే జీవించే మనుషులకు వాహనాల రోద వినిఎంచదంటారు రోదపెడుతూ పనిచేసే యంత్రాలదగరున్నవాళ్లుగూడా అలాగే అనుకుంటారనుకుంటాను వేగంగా పరిగెత్తడం అలాంటిదే!

మొదట్లో మన చైతన్య పూర్వకమైన మార్గదర్శకత్వంలో మన శరీరాలు వేగాన్ని అందుకుంటాయి మెట్లమీదుగా దుమకడం గదుల్లో దూరడం తలుపులు తోయడం యివంతా భౌతికమైన పనులే! తర్వాత మనం క్రమంగా వేగంగా వెళ్లడానికి అలవాటు ఎడిపోతాం మనస్సుగూడా వేగానికి లొబడిపోతుంది తప్పించుకోడానికి వీల్లేని ఎరిస్థితి ఎదురౌతుంది అప్పుడే అసలు సమస్య ఎదురౌతుంది అటువంటి జీవితవిధానాన్ని మార్చడం చాలా కష్టం తానెలా పనిచేస్తుందోతెలుసుకోలేని కన్నులా వేగంతో పరిగెత్తే మనస్సు తానెంత వేగంతో పరిగెడుతున్నానో తెలుసుకోలేకపోతుంది

మనస్సీవిధంగా వురకలు పరుగులు పెడుతూంటే ఎవరికైనా తన ఆలోచనలపైనా చేష్టలపైనా అదుపు తప్పిపోతుంది ఒకసారి నేనూ నా

భార్య శాన్ప్రాన్సోలో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో ఒక క్యాంటీను కెళ్లాం అక్కడ పనిచేస్తున్న అమ్మాయిలెంత వేగంగా పని చేస్తున్నారంటే ఒక అమ్మాయి నా పక్కన కూర్చున్న ఒక మనిషి తలను ప్లేటుతో బద్దలు కొట్టెయబోయింది ఆవిడకు అతనిపట్లకోపంగానీ ఆగ్రహంగానీ లేదు కేవలం ఆవిడ ఎనిచేస్తున్నవేగం ఆవిడను అదుపుతప్పిపోయేలా చేసింది వేగంవల్ల చెప్పలేనంత అలసత్వం కలుగుతుంది అవకాశం విధి అదృష్టం అని మనం వేర్వేరు పేర్లతో ఎలిచే ఆక్సిడెంట్లన్నీ నిజానికి కార్యకారణ సంబంధమనే సాధారణ పద్ధతికి చెందినవే! మనం గమనించలేనంతటి వేగంతో పరిగెడుతూ ఉండడంవల్ల ఈ సహజమైన పరిణామాన్ని మనం కనిపెట్టలేం

వేగానికలవాటుపడ్డ వ్యక్తుల్ని యంత్రాలతోనూ రోబోట్లతోనూ పోల్చవచ్చు బహుశామీకు చార్లీ చాప్లన్ తీసిన గొప్ప చిత్రం మాడరన్ టైమ్స్ జ్ఞాపకముండే ఉంటుంది ఫ్యాక్టరీలో విడిభాగాలన్నీ కలిపి పెద్ద పరికరాల్ని తయారుచేసే మనుషుల మధ్య నిల్చుని చార్లీ తనముందు పరిగెట్టే కన్వేయర్ బెల్టుపైని మరచీలల నన్నింటినీ పట్టుగర్రతో బిగిస్తూ ఎనిమిది గంటలు పనిచేయాలి క్రమంగా మిల్లు యజమాని కన్వేయర్ బెల్టు తిరిగేవేగాన్ని పెంచుతూ పోతాడు పాపం చార్లీ మరింత వేగంగా పని చేయాల్సివస్తుంది ఎగిలంతా ఒకే పద్ధతిలో చేతులుతిప్పుతూ ఉండాలి ఎనిమిది గంటల తర్వాత అతనుమిల్లులోంచి బయట పడినప్పటికీ అలా చేతులు కదపడాన్ని మానలేడు పక్కనున్నవాళ్లు ఆశ్చర్యపడిచూస్తువుండగా తన చేతిలో ఎట్టుకర్ర లేకపోయినప్పటికీ అతనలా చేతులు తిప్పుతూనే ఉంటాడు వేగానికలవాటు పడ్డవాళ్ల గతి అంతే! వాళ్లలా బతకాల్సిందే! నిర్బందాలు తప్పిస్తేచ్చా స్వాతంత్రా లుండవు ఎదైనా చూసినప్పుడు న్నందించడం తెలియకపోవడంతో వాళ్లాన్నందించేగుణాన్నే పోగొట్టుకుంటారు స్పందినేలేకుంటే మనమెలా మార్పు చెందగలం? మొదటమనం తీరికగా కూర్చుని వీలయినంత తటస్థంగా మనల్ని మనమే పరీక్షించుకుని మనప్రవర్తనా విధానాన్ని తరచి చూడాలి విచిత్రమేమిటంటే తొందరపడేవ్యక్తులందరూ అదే చోట్లో ఆటుక్కుపోయి ఉంటారు

☆ మెల్లన - వివేకం ☆

మనం వెగంగా వెగంగా వెళ్తున్నప్పుడు చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తుల అవసరాలను క్రమక్రమంగా పట్టించుకొవడం గమనించడం మానేస్తాము. సీరసంగా మొద్దుబారిపోతూ తెలివిహీనంగా తయారౌతాం. ఉదాహరణకు ఉదయాన ప్రయోగించబడ్డ మిన్నయిల్లా దూనుకెళ్తున్నప్పుడు మనం జాగరూకతతో ఉండలేము. మనవల్లల మనస్సు భార్య మనస్సు కష్టపెడతాం. కానీ మనకది తెలియదు. మనకు ఇతరుల పొలకువ తెలియాలంటే మెల్లగానడుస్తూ జరుగుతున్నదానిపైన దృష్టిని పెట్టాలి. మన ఇంద్రియాలన్నీ లప్రమత్తంగా ఉండాలి. పరిపూర్ణమైన శక్తితో పని చెయ్యాలి.

వెగానిక లోబడిపోయినప్పుడల్లా చుట్టూ ఎవరూ లేనట్టుగా మనం ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాం. మనం వెగంగా వెళ్తున్నప్పుడు పొగమంచులో కప్పబడిపోయిన విగ్రహాల్లా చుట్టూ వున్న వ్యక్తులు స్పష్టంగా కనిపించరు. మనమనస్సెక్కడో ఉంటుంది. జరుగుతున్న విషయంపైన అన్నింటా ఎకాగ్రతలేక పోవడంచేత ఎదురొచ్చిన వ్యక్తినల్లా ఢీకొడతాం. ఇతరుల దారికడ్డం పడి పరిగెడుతూ వాళ్లముఖాన్నే తలుపులు మూసేస్తూ వాళ్లు గదిలో ఉండగానే దీపాలు ఆర్పేస్తూ మనలో మనమే వాగుతూ ఇతరులను విసిగిస్తూ వెళ్తుంటాం. ఇదంతా వాళ్ల పొలకువ మనకు తెలియకపోవడంవల్లే జరుగుతుంది. శూన్యమైన చూపులు నిగుడిస్తూ తిరిగిన చోటనే గింగిరాలు తిరుగుతూ ఉంటాం. ఇది మంచిపనిగాదు. కానీ మనం మార్పు చెందవచ్చు. ఆ అవకాశం మిగిలే ఉంది.

వేగమన్నది అంటురోగమనే నంగతి గూడా మనం జ్ఞాపకముంచుకొవాలి. ఆందోళన పడేమనస్సుతో ఒకవ్యక్తి ఓగదిలోకి పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చినప్పుడు అక్కడున్న వ్యక్తులందరిపైనా ఆప్రభావం ఎదుతుంది. వేగంతో పట్టుఅప్పుపోతున్న వ్యక్తిని చూడగానే వాళ్లు మరింత ఎక్కువగా అలజడి పడిపోతారు. ఉదాహరణకు కుటుంబసభ్యులంతా డైనింగ్టేబుల్ దగర కూర్చుని ఉదయం టిఫెను తింటున్నప్పుడు అప్పటికే ఆలస్యంగా తయారైన హైన్స్కాలు అమ్మాయి మాడావుడగా లోపలికొచ్చిందనుకోండి. మార్కెట్టునుంచీ ఇంటికి తిరిగొస్తున్నప్పుడు

షాపునుంచీ తన బూట్లు తెచ్చిపెట్టమని తన తల్లితో అంటుంది తన నోట్సు ఎస్తుకాన్నెక్కడా పెట్టి మరచిపోయినందుకు గగోలు పెడుతుంది నిలబడే ఆనడం ప్రారంభిస్తుంది పాలు కిందపోసేస్తుంది మరికొన్ని నిమిషాల్లో ప్రశాంతంగా ఉన్న ఆ గదివాతావరణమంతా మారిపోతుంది ప్రతిఒక్కరూ అలజడితో చెలరేగిపోతారు

నంతోషవడవలనన విషయమేమిటంటే దానికి విరుద్ధంగా జరిగితే ప్రభావం గూడా విరుద్ధంగానే ఉంటుంది ఒక వ్యక్తి ప్రశాంతంగా నెమ్మదిగా ఒక గదిలోకి ప్రవేశిస్తే అతడి ప్రభావం ఆగదిలో ఉన్న వాళ్లందరిపైనా పడుతుంది ప్రశాంతత గూడా ఒకరకమైన అంటువ్యాధి! మనంతటమనం నేర్చుకునే వరకూ ఇతరుల అలజడి ప్రశాంతతా మనపైన ప్రభావం చూపెడుతూనే ఉంటుంది

కేవలం వ్యక్తులు మాత్రమే గాదు వేగమనే ఒత్తిడిలో పడ్డప్పుడు సంస్థలుగూడా ఇతరుల అవసరాలను ఎట్టించుకోలేవు పెద్దపెద్ద రహదారి కూడళ్లలో నగ్నల్ లైటు మారేలోగా పాదచారులకు రోడ్డు క్రాస్ చేసే సమయమైనా ఉండదు శక్తిలేనివాళ్లు దాటలేక ఆప్రయత్నం కూడా మానేస్తారు మునిలివాళ్లు సగంరోడ్డుదాకా నడిచాక రెండుచేతులూ పైకెత్తి పైకిరాబోయే డ్రైవర్లను ఆగమంటూ అర్థిస్తూ ఉంటారు దాటడానికి చాలా సమయం అవసరమైన ఎల్లల్ని జబ్బలు పట్టి లాక్కెళ్లడం తప్పదు దీని వల్ల వారిగేదెముంది? వాళ్లకు మరికొంత ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తే తప్పేముంది? ట్రాఫిక్ను అదుపులో వుంచే యంత్రాంగం లాంటి సంస్థల్లో కూడా వ్యక్తులే ఉంటారు వాళ్లను మనస్సు మార్చుకోవలసిందిగా ప్రార్థిస్తాం లేకపోతే పాదచారుల నగ్నల్స్ పూర్తిగా మారిపోవచ్చు ఇప్పుడు ఆగండి నడవండి అంటున్న నగ్నల్స్ స్థానంలో కొద్దిరోజుల్లో ఆగండి పరిగెత్తండి అనిగానీ వేగంగా వేగంగా అనిగానీ ప్రత్యక్షంగావచ్చు

మన సమాజంలో వేగానికి కావల్సినంత ప్రోత్సాహం దొరుకుతుంది ఆ స్వభావం చదవడంలో గూడా చొచ్చుకుపోయింది ఒక పుస్తకాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోడానికి మెల్లగా అనుభూతి చెందుతూ అందులో వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయాలను గురించి ఆలోచిస్తూ చదవాలి ఇప్పుడు ప్రాచుర్యమున్న వార్తాపత్రికల్లో రీడింగ్ కోర్సులకు అప్లకేషన్లనాహ్వానిస్తూ ప్రకటనలు కనిపిస్తున్నాయి ఒక పుస్తకం చదివే సమయంలోనే పది పుస్తకాలు చదివే

మహాత్మరమై విద్యను నేర్పిస్తామని వాళ్లు ప్రకటిస్తారు కానీ ఇదెలాంటిరకమైన వదువు? అలాంటి ఒకకొర్పు తర్వాత ఒక ప్రబుద్ధుడు ఒక గంటలోపల టాల్స్టాయ్ రాసిన యుద్ధమూసాంతీ నవలను చదివేశానని చెబుతూ ఆ సమయంలో లది రష్యన్లను గురించిన పుస్తకమని తెలుసుకున్నానని లన్నాడు మువంట గొప్ప పుస్తకాన్ని మరింత ఎకాగ్రతతో ఆలోచిస్తూ అవగాహన వెనుకుంటూ చదవడం భావ్యం గాదా చెప్పండి?

★ వేగరోగం ★

వేగం చాలా రకాల సారీరక అనారోగాల్ని తెస్తుంది జీవనవేగం తగించుకున్నప్పుడు జీర్ణకోశపు స్వాసకోశపు నరాలజబ్బులు తగుతాయి ఒత్తిడితోనూ తొందరవాటుతోనూ ముడిబడిఉండే జీర్ణకోశపు అల్సర్లను ఉదాహరణగా తీసుకొండి జీర్ణకోశంలోని ఆమ్లద్రవాలు ఎక్కువగా ప్రవించడం పొగత్రాగడం రక్తపీడనం తాగుడు కొన్ని హార్మోనులెక్కువగావడం మొదలైన కారణాలవల్ల కడుపులో అల్సర్లు వస్తాయి వేగం విటన్నింటి ప్రభావాన్నీ తీవ్రం చేస్తుంది ఈ రకమైన అల్సర్లు బిజినెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్లకూ మాడిసన్ అవెన్యూ అడ్వర్టయిజింగ్ వుద్యోగులకూ ఎక్కువగా వస్తుందినిమన మనుకుంటాం కానీ ఎప్పుడైతే వర్షకూ పోలీసులకూ టచర్లకూ ఇండ్లుకట్టేపనివాళ్లకూ ఆటగాళ్లకూ గూడా ఇది రావచ్చు వైద్యుడు తన వృత్తి ధర్మం మేరకు దాని నొప్పిని తగించే ప్రయత్నం చేస్తాడు కానీ దానికంటే ముఖ్యంగా చేయవలసినపని మరొకటుంది జీవితవిధానంలానే ఒక పరిపూర్ణమైన శాశ్వతమైన మార్పుకు ప్రయత్నించాలి డాక్టరు ఈ విషయం రొగికర్తమయ్యేలా బోధించి అతడిలో మార్పు రావడం కోసం సహాయం చేయాలి

సాధారణంగా ఆపరేషను పూర్తయ్యాక ఇంటికీ తిరిగివెళ్లిన రోగి మళ్లీ పాత వేగపూరితమైన జీవితంలోకే ప్రవేశిస్తాడు తాను అక్కడ ఉండలేక పోయిన రోజుల్లో జరగకుండా ఆగిపోయిన పనినంతా పూర్తిచేయడానికి మరింత ఎక్కువగా పరిగెడతాడు మళ్లీ అడ్డంకులెదురౌతాయి ఆశాభంగాలూ ఆగ్రహాలు ఆవరిస్తాయి మరింతవేగం అరుముతుంది జీర్ణం కోశంలో ఆమ్లద్రవాలు పొంగిపొర్లుతాయి జీర్ణకోశం నికార్సయిన వాడకందారుడిలాంటివాడు తనకెంతకావాలో అంతే ఒప్పుకుంటాడు

ఆవారాన్ని జీర్ణం చేసే శక్తివంతమైన ఆమ్లద్రవాలకు అది అలవాటు ఎడి ఉంటుంది కానీ అవి ఎక్కువగా నివిస్తే లల్పర్లు ఎడతాయి అచిరకాలంలోనే రోగిగా ఆపరేషను టేబుల్ పైన ఎడుకోవలస వస్తుంది ఎందుకి అనవసరపు బాధ?

అల్సర్లతో బాధపడేవ్యక్తిని కొంతకాలం పాటూ నిద్రపుచ్చి అతడి మనస్సును కొంతవరకూ మూసపారేసే శరీరాన్ని తొందరవాటు నుంచీ తప్పించడానికి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయని విన్నాను ఈ పరిశోధనలు మంచివే కానీ సమస్యల మూలాలకు వెళ్లి అసలు పరిష్కారాన్ని కనిపెట్టడం మరింత సహేతుకరమైన ఎని అందుకు మన జీవిత విధానం మన ఆచోచనలు అనుభూతులూ మాటలూ చేతలూ మొదలైన వాటినన్నింటినీ పరిశీలించి చూడాలి

గుండె జబ్బులు గూడా అంటువ్యాధుల్లా తయారయ్యాయి మన దైనందిన జీవితంలోని మన ప్రవర్తన గుండెపైన చెడుప్రభావాన్ని చూపేడుతోందని మన శరీరం మనకు తెలియజేసే విధానమే గుండె జబ్బు ఆగండి! మీరు పెడదారి పట్టారు అని చెప్పే రహదారి సూచనల్లాగా నోప్పీ రోగిమూ అనారోగ్యమూ మొదలైనవి గూడా హెచ్చరికలేనని మనం తెలుసుకోవాలి ఇంత స్పష్టమైన భాషేమనకర్థంగాకపోతే ఇక చెయ్యవలసందేముంది? దురదృష్టవశాత్తు వాటని అర్థం చేసుకోవలసన బాధ్యతను స్వీకరించడానికి మనం నిరాకరిస్తాము అందుకే అనారోగ్యమొచ్చిన్నడు నాకే ఎందుకొచ్చింది? అని గిగోలు పెడతాం

టైప్ ఎ బిహేవియర్ అనే తమ మహత్తరమైన పరిశోధనలో డాక్టర్ మేయర్ ఫ్రైడ్మాన్ రే హెచ్ రోజెన్మేన్ అనే ఇద్దరు శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో మేధావులు గుండె జబ్బులకు అనుకూలంగా ఉండే ఒక ప్రత్యేకరకమైన వ్యక్తిత్వముందని కనిపెట్టారు రక్తపీడనమూ రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడమూ పొగతాగడమూ వ్యాయామం చేయకపోవడమూ మొదలైన శారీరక ప్రమాదహేతువులతో గుండెజబ్బులు అనాదిగా ముడిపెట్టబడ్డాయి ఈ వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం గుండెజబ్బులు రావడానికి ముఖ్యమైన కారణం జీవన విధానమే!

ఆహారమూ నగరెట్లా అన్నవి బుల్లెట్లు కానీ ప్రవర్తన అన్నదే తుపాకీ అంటారు వైద్యులు కరోనరీ ఆరైరీ గుండెజబ్బులకు మూలకారణం

నంక్లిష్టమైన ఆవేశనందనలె కనివాళ్లంటారు వీలయినంత తక్కువనమయంలో విలయినంత ఎక్కువగా సంపాదించడం కోసం అవసరమైతే ఇతరవ్యక్తులతోనూ విషయాలతోనూ వ్యతిరేకంగా పనిచెయిడానికి సద్దమౌతూ అంతులేని విషమ పోరాటంలో పూర్తిగా నిమగ్నమైన వ్యక్తిలో దీన్ని గమనించవచ్చు అంటారువాళ్లు

మరోరకంగా చెప్పాలంటే అటువంటి వ్యక్తి వ్యక్తిత్వంలోని ముఖ్యమైన లక్షణం తొందరపడడమే! సంతృప్తిని లాభాన్నీ తీవ్రంగా ఆకాంక్షిస్తూ తొందర పడేవ్యక్తి గుండెనొప్పిని కొని తెచ్చుకుంటాడు జీవితానికొక్కసారి మాత్రమే సంభవిస్తుందని ఒకటించే ఆల్ క్లియరెన్స్ సేల్స్ కోసం తలుపులు తెరిచేవరకూ డిపార్ట్మెంటల్ స్టోర్సుముందు రవాదారుల పక్కన ఎదురుచూస్తూ క్యూలో నిలబడేవ్యక్తుల్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకొండి అన్ని రకాల వ్యక్తులూ లోపలికి దూరడానికి తపన పడుతూ ఉంటారు తలుపులు తెరవగానే తెరచిన ఉద్యోగి పాపం ఎదుటి గోడకు తగిలినలిగిపోయేటంతగా జనం లోపలికి తోసుకెళ్తారు లోపలికి పరిగెత్తిన ప్రతివాడూ గుండెనొప్పులు ఎక్కడున్నాయి? అని పెద్దగా అరుస్తాడు

గుండె జబ్బులకు సులభంగా లోనయ్యే వ్యక్తులలో సామాన్యంగా ఉండే లక్షణాలూ గుర్తులూ ఎవితో పైన పేర్కొన యిద్దరు డాక్టర్లు స్పష్టంగా వివరించారు స్వాభావికంగా అటువంటి వ్యక్తులు వేగంగా కదులుతారు నడుస్తారు తింటారు (వాళ్లు వేగంగా ఆలోచిస్తారనే మరో లక్షణాన్ని కలుపుతాను) తమముందు వెళ్లే కారుగానీ వ్యక్తిగానీ కొంచెం వెగాన్ని తగించినా వాళ్లకు చెప్పలేనంత విసుగూ కోపమూ వస్తాయి వేరొకరు ఒక పనిని తమకంటే ఆలస్యంగా చేస్తే ఒకవేళ తనకంటే బాగా పనిచేస్తున్నారే! వాళ్లు సహించలేరు వేచి చూడడం రెస్టారెంటుదగరో బ్యాంకుటెల్లర్ముందో సూపర్మార్కెట్ చెకవుట్ క్యూలోనో పెద్దవాంస మాట్లాడుతున్నప్పుడు తమ వంత వచ్చే వరకూ వేచి చూడడం గూడా హింసగానే భావిస్తారు ఎదుటి వ్యక్తి తగినమాటల కోసం వెదుకులాడుతున్నప్పుడు వేగంగావాళ్లమాటలుగూడా తామే పూర్తి చేయాలని అనుకుంటారు ఈ జాబితానంతా చదివాక మనలో చాలామంది మనగురించే చెబుతున్నారేమోనని ఆశ్చర్యపడవచ్చుకదా!

ఇలా తొందరపడే అవతవకల మనిషి తరచుగా రెండుపనులు ఒకేసారి చేయాలనుకుంటాడు ఎనిచేస్తున్నప్పుడు అతణ్ణి ఆ ఎదైనా ప్రశ్న అడిగినప్పుడు తాను తరువాత చేయ్యవలసిన పనిని గురించి అతనాలోచిస్తాడు ప్రాంతంగా స్పష్టంగా ఉండే మాటలకోసం ఆలోచిస్తూ మీరు కాస్సేపు విరామమిస్తే కచ్చితంగా మొఖం మీద కొట్టినట్టుండే మాటల్ని అతను ప్రసారం చేస్తాడు అతనెప్పుడూ సంభాషణను వీలయినంత తొందరలో ముగించేయాలనే అనుకుంటున్నట్టు మనకు తోస్తుంది ఈతగొడుతున్నప్పుడు ప్రశాంతత కొనమని అతనంటాడు అతని మనస్సు వ్యక్తిగతమైన సమస్యలపైనా వృత్తి సంబంధమైన ఆలోచనలపైనా ఉంటుంది బహుశా ఫోన్ కాల్స్ తనకక్కడికే అందేలా అతను ఎర్పాటు చేసుకుని ఉంటాడు ఒకవేళ టిఫెన్ తినాలన్న ఉద్దేశమేదైనా ఉంటే ఉదయం షేవ్ చేసుకుంటున్నప్పుడే తింటాడు బయల్దేరేసిన బస్సునందుకోవడంకోసం పరిగెత్తెటప్పుడు సూట్ కేసులోకి తనకాగితాలను కుక్కుకుంటూ ఉంటాడు డ్రయివ్ చేసేటప్పుడు అక్కడెంత ఎక్కువ రద్దీ ఉన్నా అతను తాజా వార్తలు విని తీరాలి మనమందరమూ అరగంట కునికైన తర్వాత నిద్రలేస్తూనే వార్త లేమిటి? నేను లేకుండా ఈ లోకం ఎం వారిగించింది? అని అడగకుండా వుండలేకపోతామని తోరో చెప్పిన సంగతి నాకిప్పుడు జ్ఞాపక మొస్తోంది

★ పోటీకి పురికొల్పడం ★

వెగిరపాటనే జాడ్యానికి యీ రోజుల్లో బాగా ప్రోత్సహించబడే పోటీ మనస్తత్వానికి మధ్య వుండే సంబంధాన్ని డాక్టర్ ఫ్రైడ్ మేన్ రోజెన్ మాన్ కనిపెట్టారు దాన్ని సమాజపు సమ్మతిపొందిన నిజానికి ప్రశంశించబడిన సంఘర్షణారూపం అని వాళ్లు ఎలిచారు సమాజపు సమ్మతి ఉందో లేదో అది తరువాతి విషయం ఈ రకమైన మనస్తత్వంలో ప్రారంభించిన ప్రతిపనీ అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది ఎ ఒక్కరికీ మేలు కలిగించదు

“సేల్స్ మేన్ కావాలి చాలా అగ్రినీవ్ గా ఉండాలి ఇలాంటి ప్రకటనలను వార్తాపత్రికల క్లాస్ ఫైడ్ విభాగంలో తరచుగా చూసే ఉంటారు మరోరకంగా చెప్పాలంటే అతను ఇతరులకు యిష్టపడనివీ అవసరంలేనివీ అయిన వస్తువుల్ని గూడా వాళ్లచేత కొనివంచేటట్టుండాలి సేల్స్ మాన్

నెర్పరితనమంతా ప్రజలకు మెలు చెయడానికి కాదు అవసరంలేని విషయాలకోసమూ వస్తువుల కొసమూ వాళ్లు అరులు చాచేలా వాళ్ల మగస్సును మార్చడానికి మాత్రమే అది ఉపయోగించబడుతోంది అగ్రెస్వ్

అనే మాట చాలా సరిగా లతిస్ పోయే మాట! ఒక వేళ అటువంటి పరిస్థితుల్లో అమ్మకాలు బాగా పెరగవచ్చు అతను దేనినైతే ఎక్కువగా అమ్ముతున్నాడో వాటిని ఎక్కువగా కొంటున్నారన్నమాట! నిజానికతడు ఎప్పుడూ వినాశకరమైన భౌతికమానసిక రొగాలను పెంచే వస్తువులకే ఆర్డరుపెడతాడు అతని అగ్రెస్వ్ లతడిపైనే గాకుండా వినియోగదారుల పైకి గూడా గురిపెట్టబడుతుంది

వాటివడాలనే ఈ తత్వం డబ్బు సంపాదించడంలోనూ అధికారం చేజిక్కించుకొడంలోనూ మాత్రమే పరిమితం గాదు వినోదానికి ఎర్పాటు చేసే ఆటల పోటలకు గూడా పాకుతుంది ఆటలు ఆనందించడానికి గాదు గెలవడం కొసమే అదుపు తప్పిన మనస్థితిలో ఉండే పెద్దవాళ్లు కుర్ర ఆటగాళ్లపైన యీ అభివ్రావాన్ని రుద్దేస్తారు

కొందరు వ్యక్తులు తమకిష్టమైన వాటిలను గూడా యిలాంటి ఉన్మాదికరమైన ఎద్దతిలోనే చెసుకుపోతూ ఉంటారు నగరంలో మిగిలిన వాళ్లెవరికీ తెనన్ని ఇంపార్టెట్ బీర్ కాన్సు తనదగరే ఉండాలి డాక్టర్ రోజెన్ మాన్ ఫ్రెడ్ మాన్లు వేగమనే జాడ్యం బాధ్యతాయుతమైన పనులచేసే పెద్ద పెద్ద ఉద్యోగులకు మాత్రమే గాదు పనికిరాని చిన్న చిన్న విషయాల్లో గూడా చెలరేగిపోతుంది అంటారు కానీ చివరకు నిజమైన ఫలితం మాత్రం పాట అనే ఎరీక్షలో తొందర పడేవాళ్లనుగాకుండా నిజంగా తెలివైన వాళ్లనూ ఇతరులపట్ల వైరం ఉండేవాళ్లనుగాకుండా వారిపట్ల జాగరూకతతో వ్యవహరించే వాళ్లనూ అత్యుత్సాహంతో అలజడి చెందిపోయేవాళ్లను గాకుండా సృజనాత్మకంగా ఉండేవాళ్లనూ వరిస్తుంది

ఒకవేళ తొందరపాటు వ్యక్తి శరీరం గుండెపోటునూ ఇతర పెద్ద పెద్ద జబ్బుల్నీ తప్పించుకున్నా ఇది జరిగేపని కాదనుకోండి అది అవసరమైన దానికంటే ముందుగానే అలిసి పోతుంది ముసలితనంతో మనం ముడిపెట్టే అనేకానేక సమస్యల్ని మనం నివారించుకోవచ్చునని నాకు నమ్మకముంది రాబోయే కాలంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మనం మతికోల్పాతామనీ నీళ్లతాటైలా పడిపోతామనీ కర్రపట్టుకుని నడుస్తామనీ

కేవలం భూతకాలంలోనే జీవించడం మొదలు పెడతామనీ మనమందరమూ నిర్వృంద్యంగా ఒప్పుకుంటాం కొంతకాలం గడిస్తే చాలు మనమూ ఒంటరై నిస్సహాయంగామారి ఇతరులకు అనవసరమైన బరువుగామారిపోతాం కానీ ఇలా జరగదని నేను హామీ యిస్తాను ముందుగా మనం మన శరీరపు శక్తినంతా పీల్చి పారేసే ఈ వేగమనే తొందరపాటును తగించుకోవడం ప్రారంభించాలి పరిగెత్తే టప్పుడు మనలోని ప్రతిభాపారవాలు యిగిరిపోతాయి మనం ప్రశాంతంగా నెమ్మదిగా పని చేసినప్పుడు జీవితపు నాయం సంధ్యా సమయంలో గూడా అందంతోనూ శక్తితోనూ ప్రకాశిస్తాం ఉదాహరణకు చాలా వార్ధక్యం వచ్చాక గూడా చనిపోయే రోజు వరకూ మా బామ్మ చాలా చురుకుగా ఉత్సాహంగా ఉండేది

☆ మనమెలా వేగాన్ని తగ్గించుకోగలం? ☆

మనకు పని చేయడానికి స్వేచ్ఛ ఇతరులతో మంచి సంబంధాలూ ఆరోగ్యమూ శక్తి మానసకశాంతి ఎదిగేశక్తి కావాలంటే మనం వేగాన్ని తగించుకోవడం నేర్చుకోవాలి పైకి చూడ్డానికి ఎంత ఆకర్షణీయంగా పాక్ చేయబడి ఉన్నా దాని కోసంవేగమనే ధర చెల్లించడం మనకు సాధ్యం గాదు దాని ధర మనజీవితమే! తొండరపడేంత తీరికనాకులేదు అన్న తోరో మాటల్ని మళ్ళీ జ్ఞాపకం చేసుకోండి

కానీ కేవలం అలా మీ అభిప్రాయాల్ని వెల్లడించడమూ మీ వాహనపు బంపర్పైన మీరు మెల్లగా వెళ్తున్న వాహనం వెనకవస్తున్నారు

అని స్టెక్కర్ అతికించడమూ చాలదు మనమిప్పుడు అంతరాంతరాల్లో గాఢంగా ముద్రించబడి పోయిన స్వభావక్రమంతోనూ చిరకాలంగా నాటుకుపోయిన అలవాట్లతోనూ పోరాటం చేయిబోతున్నాం దాన్ని ఆరంభించగానే మనకుకొన్ని లాభాలు చేకూరవచ్చు కానీ మనకో వ్యూహమూ ఎద్దతీ దీర్ఘపోరాటానికి కావల్సిన ఓర్పు కావాలి డాక్టర్ రోజెన్మాన్ ఫ్రైడ్మాన్ ఈ విషయాన్నే మరోరకంగా ఇలా చెబుతారు

అతడిరుగ్మతకు ముఖ్యకారణమైనదాన్ని రూపుమాపడంద్వారా అతనికి సహాయపడ్డమన్న విషయంలో ఆలస్యమన్న ప్రశ్నేలేదు వాళ్ళ అభిప్రాయం ప్రకారం ఈ స్వభావపు విచ్చిన్న క్రమం అతడి పరిసరాల్లోంచిగాక వ్యక్తిలోంచే ఎదురుతుంది కాబట్టి దాని స్వస్థలంలోనే దానితో పోరాడాలి

వెగాన్ని తగించుకొవడం నెర్చుకోవాలంటే ఈ అలవాట్లను మార్చుకు బాధ్యతను మనమే స్వీకరించాలి

ఉదయాగ తొందరగా నిద్రలేవడమన్నది చాలా ముఖ్యమైన ఎషయం అని చెయలేకపోతే తొందరపడడాన్ని మీరెలా ఆపగలరు? సాధారణంగా మీరెదైనా పనిలోకి దిగడానికి ముందుగా కొన్ని తతంగాలు ముగిసపోవాలి ధ్యానం చేయాలి టిఫెనుతినాలి కాబట్టి ఎదకొండు గంటలసమయంలో నిద్రలేచి వెగాన్ని తగించుకునే కార్యక్రమం మొదలుపెడితే మీరేపనీ చేయలేరు

కాబట్టి వీలైనంత త్వరంగా లేవండి చల్లదనం అద్భుతమైన కాంతి పూలపైన మంచుబిందువులూ సాలెగూళ్లూ గాలిసవ్వడీ పక్షులపాటలూ ఈదేశపు ఉదయాలసౌందర్యం వర్ణనాతీతం నగరాల్లో సైతం పెద్దగా మార్పుండదు ప్రశాంతతా కొత్త అవకాశాలు దొరుకుతాయనే ధైర్యమూ దొరుకుతాయి అందుకే వర్షవర్షు నగరపు ప్రభాతాల్లో సైతం అందాన్ని కనిపెట్టగలిగాడు

నగరం ఇప్పుడు చీరలా

ఉదయ సౌందర్యాన్ని చుట్టుకొంది మౌనంగా సవాజంగా

ఓడలూ స్థూపాలూ కుడ్యాలూ వ్రదర్శన శాలలూ ఆలయాలూ

మైదానాల్లో విలసల్లుతూ ఆకాశానికెగజూస్తూ

పోగలెని గాలిలో వెలుగుతూ మెరిసపోతున్నాయి అంటాడాయిన

నిద్రలేస్తూనే ఒక కచ్చితమైన సమయంలో అదొక అసంకల్పిత చర్యగామారి పోయేలా ధ్యానం చేయండి మధ్యాహ్నాల్లో భోజన సమయ మైనప్పుడు చాలామంది మనుషులెంత ఆకలితో అలమటిస్తారో అలాగే మీ మనస్సు గూడా ధ్యానం కోసం అలమటిస్తుంది తనను తాను శాంత పరచుకోడానికి అరగంట సమయం తీసుకుంటుంది అదొక ఆడంబరమైన అవసరంగా మీకనివించవచ్చు మన అలవాట్లనలా మార్చిన పద్ధతీకరణం (Conditioning) యెప్పుడూ మనకు వ్యతిరేకంగానే పనిచేస్తుందెందుకు? శరీరానికీ మనస్సుకూ ఆత్మకూ యిప్పుడెలా హానికలిగించేపనులు చేస్తున్నామో అలాగే అసంకల్పితంగా వాటికి మేలుచేకూర్చే పనులు జరిగేలా మనకు మనం శిక్షణ నిచ్చుకోవాలి

తొందరగా మేలుకుని ధ్యానంచేసిన తర్వాత యింకా చాలా సమయం మిగిలిఉంటే డైనింగ్ రూం కెళ్లి మీ కుంటుంబ సభ్యులతోనూ స్నేహితులతోనూ ప్రేమగా కబుర్లు చెబుతూ కూర్చోండి నిదానంగా పలహారం తినండి తింటున్న ఆహారపు రుచిని ఆస్వాదించాలంటే నిజానికామాట కొస్తే ఎపనినైనా మెల్లగా ఉపక్రమించడం నేర్చుకోవాలి కానీ తినీతినకుండా పరిగెత్తే మనుషులకేన చూడండి మాకు సమీపంలోనే తినూ పరిగెత్తూ

(Eat and Run) అనే పేరుతో ఒక రెస్టారెంటుంది దాని కెప్పుడూ నేను వెళ్ల దలచుకోలేదు అసలు పరిగెత్తడమే పొరబాటు తింటూనే పరిగెత్తడమన్నది జీర్ణకొశపు రోగాల్ని ఆహ్వానించడం తప్ప మరేమీ గాదు కానీ చాలా మంది ఆ పనిచేస్తూనే ఉన్నారు ప్రతిచోటా అంగళ్లలో ఆంటీఆనడ్ మాత్రలు చాక్లెట్లలా విరివిగా అమ్ముడుపోతున్నాయి

ఇండియాలో తినూ పరిగెత్తూ అనే పేరున్న రెస్టారెంటున్నట్టు నేనెప్పుడూ వినలేదు కానీ ఆధునిక జీవితవిధానపు వాడావుడి మరొకరకంగా ప్రాచుర్యం సంపాదించింది 'రైల్వే భోజనం' అనే చిత్రమైన ఎద్దతొకటుందక్కడ! రైలు స్టేషనులోకి వచ్చిరాగానే రైల్వేవాళ్లు పెట్టెల్లోనే భోజనం పెట్టేస్తారు మీరు ఇరవై నిమిషాల్లోనో ఎదిహేను నిమిషాల్లోనో తినేసెయ్యాలి భోజనం తీసుకొచ్చిన వ్యక్తి మీ పక్కనే నిలబడి తొంగి చూస్తూ ఉంటాడు కదిలివెళ్లిపోయే రైలుతో బాటూ తనప్లేటెక్కడ వెళ్లిపోతుందోనని అతడి అనుమానం అతను అప్రమత్తతతో మనల్లోకంట కనిపెడుతూనే ఉంటాడు గంట కొట్టగానే మీరు భోజనం ముగించినా ముగించకపోయినా అతనాప్లేటు లాగేసుకుంటాడని మీకూ తెలుసు ప్లేటుకూ నోటికీ మధ్య చేతిని గబగబా కదుపుతూ ముద్ద ముద్దకూ మధ్య టయమెంతయి పోయిందో తెలుసుకోవడం కోసం గడియారంకేన చూసుకుంటూ వుంటారందరూ చేతన ప్లేటుపైకి గడియారంపైకి రెండుగా చీలిపోతుంది ఎటొచ్చీ ఆ భోజనం రుచిని ఆస్వాదించడం మాత్రం జరగనే జరగదు

నెమ్మదిగా నన్నుద్ధమయ్యేటట్టుగా మీరు ఉదయాన పనులు ప్రారంభిస్తే సక్రమంగా దుస్తులు ధరించే సమయం దొరుకుతుంది నేనామధ్య ఓ భారతీయపత్రికలో ఓ బహుమతి పొందిన కథను చదివాను తన దగర అద్భుతమైన చెవిపోగులున్నాయని తన అందాన్ని గురించి మిడిసపడే ఓ స్త్రీ కథ అది ఆవిడ హడావుడితో అతలాకుతలమైపోయే బొంబాయి నగరంలో ఉండేది ఒకనాడు ఆవిడ బాగా అలంకరించుకుని

చెవిపోగులు తొడుక్కుని అశుకెళ్ళింది మంచిది మీరు తొందరవాటులో ఉన్నారు చేతికెందొరికాయో చూసుకోకుండా చెవులకు తగిలించుకుని పరిగెత్తారు అక్కడకెవరిం హాస్యాన్వదంగా తయారయ్యారు ఒక చెవిలో నీలిరంగుపోగులూ మరొకచెవిలో ఎరుపురంగు దుద్దులూ

మామూలుగా మరచిపోవడమన్నది జ్ఞాపకశక్తి తగిపోవడంచేత గాదు తొందరపాటు వల్లనే! క్లాసులో టీచరు కాగితాల కోసం అడగానే అయ్యో! యిక్కడలేవు అంటారు బహుగా ఇంకోకారు వెనకసీట్లో పడేశానేమో!

అని బిడియంతో వాపోతారు వెళ్లడానికి సన్నద్ధమవుతూ అక్కడే తచ్చాడుతారు నిజానిక వాళ్లసలు అక్కడ లేనట్టే లెక్క! ఎచ్చిపట్టినట్టుగా తత్తిళించే ఆశరిరం మీకు తెలిసిన వ్యక్తిదిలాగే ఉంది కానీ వాళ్ల మనస్సుక్కడ లేదు ఎదైనా పనిపైన ఎక్కడికైనా బయల్దేరేముందుగా ప్రశాంతంగా నెమ్మదిగా కావల్సిన వస్తువులన్నీ పదిలంగా తీసుకెళ్తున్నామో లేదో ఓసారి పరిశీలించి చూసుకోవడం మంచి పద్ధతి ఇంటి నుంచీ రెండుమూడుమైళ్లు వెళ్లిపోయిన తర్వాత ఉన్నట్టుండి ఆగి ఎదో మరచిపోయిన విషయం హఠాత్తుగా జ్ఞాపకం రావడంతో తలబాదుకునే వ్యక్తిని మీరు గమనించే ఉంటారు మరచిపోయిన వస్తువు తిరిగి తెచ్చుకోడానికి మీరు వెనక్కి తిరగడమైనా చేయాలి లేదా ఫోన్ చేసి వాటిని తెప్పించుకునే ప్రయత్నమైనా చేయాలి అనలీ హైరానా అంతా సమయాన్ని ఆదా చేయాలనుకుని ఆవ్యక్తి హడావుడిగా ఇంటినుంచీ ఎరిగెత్తు కెళ్లడం వల్ల జరిగిందే!

ఉదయాన్నే బయల్దేరేలా జాగ్రత్తపడిఉంటే ఎంత బావుండేది? అప్పుడు చివరినిముషంలో రావలసి ఉండేదీ గాదు ఎవరితోనూ సక్రమంగా మాటాడలేక పోయాననిచింతిచాల్సిన అవసరమూ ఉండేదీ గాదు ఆఫీసుకూ అంగడికీ క్లాస్ రూంకూ అందరికంటే పదినిముషాలు ముందుగా వెళ్లి మిగిలిన వాళ్లంతా ఎం చేస్తున్నారో ఎందుకు గమనించగూడదు? కాపలా మనుషులతోనూ భవన సంరక్షకులతోనూ కాసేపు కబుర్లు చెబితే వాళ్లద్వారా ఎన్నో ఆసక్తికరమైన సంగతులు తెలుస్తాయి

బర్కిలీ కాంపస్ లో ఉన్నప్పుడు ఒకసారి నా పక్కనే నిల్చున్న వ్యక్తితోనేను సంభాషణ మొదలు పెట్టాను మొదట ఎం చేస్తున్నావని అతణ్ణి అడిగాను

నేను ఈ యూనివర్సిటీ ప్రెసిడెంటుకంటే ముఖ్యమైన వాణ్ణి తెలుసా? అని అన్నాడతను

అలాగా? అయితే మీరెవరు? అని ప్రశ్నించాను

నేను ప్లంబర్ని ఒకవేళ పెనడెంటు రాకపోయినా కాస్సేపటి వరకూ ఎ ఇబ్బందీ ఉండదు కానీ నేనే లేకపోతే ఎమవులుందో ప్రయత్నించి చూడండి అన్నాడతను

అన్ని చోట్లా ఇలా వ్యక్తిగతమైన సంబంధాలు పెంపొందించుకుంటూ పోతే మనుషులందరూ ఆర్థికతతోనే వ్యవహరిస్తారు మీరు యితరుల కోసం సమయం కేటాయిస్తే వాళ్ళూ మీకోసం సమయాన్ని వెచ్చిస్తారు

☆ పనిలో వేగాన్ని తగ్గించడం ☆

చాలా పనులు ఒకేసారి చెయ్యగలమనుకునే వ్యక్తులు అన్నిపనులూ ఒకేసారి చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తూ సతమతమైపోతూ ఉంటారు ముఖ్యమైన విషయాలపైన మనస్సును లగ్నంచేసి వాటిని నెమ్మదిగా సక్రమంగా పూర్తిచేయడానికి బదులుగా అనవసరమైన విషయాలపైన దృష్టిని మరల్చి తమశ్రమనంతా వృధా చేసుకుంటారు

ఎద్దుల బండి చక్రాలకు రంగలేయడం అంటూ ఇండియాలో దీనికొక ప్రత్యేకమైన సూక్తి ఉంది గ్రామంలో మీ పొరుగువ్యక్తి ఓ ముఖ్యమైనపని చెయ్యాలని అనుకున్నాడనుకోండి బహుశా అతడి బంధువులొస్తున్నారు వాళ్ళయింటిని రిపేరు చేయాలి ఆవిని చేయాలని సీరియస్గానే అనుకున్నాడు కానీ ముందుగా కాస్త సమయం తీసుకుని తన ఎద్దులబండి చక్రాన్ని అందంగా అలంకరించ దలచుకున్నాడు ఆ బండికున్న చక్రాలు చాలా పెద్దవి మామూలుగా రంగులు కొట్టాలన్నా చాలా సమయం పడుతుంది రంగురంగుల డిజయిన్లూ త్రిభుజాలూ బొమ్మలూ గీయడానికీ రంగులు అద్దడానికీ చాలా సమయం పడుతుంది చాలా ముఖ్యమైన పనులన్నీ వదలిపెట్టి చక్రాలకు రంగులు వేయడంతోనే సమయమంతా గడిపేస్తాడు భార్య కోపంగా మందలించిన తర్వాత చిగరి నిముషంలో యిక వాటిని వాయిదా వేసుకోవడం సాధ్యంగాదని గ్రహించిన తర్వాత ఆందోళనతో కంగారు పడిపోతూ అసలు పనులు చేయడం కోసం ఉరుకులు పరుగులు తీస్తాడతను అతనెప్పుడూ సఫలీకృతుడు కాలేడు

వాయిదా వేయడమన్నది ఆ తరువాత జరగబోయే సంఘర్షణ అనే నాటకానికి వేదికను తయారు చేయడంలాంటి పనే! ఇంకా పనెగ్గొట్టడం

సాధ్యంకాదన్న పరిస్థితిలో శరీరంలో అడ్రెనలిన్ పెల్లుబుకుతుండగా ఒత్తిడిగూరై అలజడిలో వెలరెగిపోతూ మనస్సు కకావికలవుతుండగా పైత్యం ప్రకృతించినట్టుగా పరిగెడుతూ ఉంటారు చివరకు పని సవ్యంగా మాత్రం జరగదు ఇంకా మాట్లాడితే ఆఖరిగడవు తీరిపోవడంతో జరిమానాలు గూడా చెల్లించాల్సి రావచ్చు అర్థరాత్రి వరకూ తెరిచేఉండే ఓ పోష్టాఫీసు దగర నాకొమిత్రుడున్నాడు గత ఎప్రిల్ పదిహేనవతేదీన ఆదాయం పన్ను కట్టాల్సిన ఆఖరితేది సమీపించేశాక రాత్రి పదకొండుగంటలకు అంతవరకూ వాయిదా వెసన వాళ్లందరూ పన్నునుపోష్టద్వారా చెల్లించడం కోసం అక్కడికి పరిగెత్తారు క్రమంగా అక్కడ చాలా కార్లు నిలిచిపోయాయి గడువు ముగిసెలోగా తమ కవరుపైన తపాలామార్కు ముద్రించుకోవాలని ఎవరికివారె ఆత్రుత పడసాగారు చివరి కోవ్యక్తి పెద్దకార్డు బోర్డు పెట్టెను పోష్టాఫీసులోంచి తీసుకొచ్చి బయటపెట్టి అందరికీ అందులో తమతమ కవర్లు వేసెందుకు అవకాశం కల్పించాడు కానీ అప్పటికీ తమ ఆదాయవ్యయాల పద్దులు సరిచూసుకోనివాళ్లు చాలా మంది అంకుల్ శ్యామ్ కు (అమెరికా దేశానికి) బొనస్ ఇచ్చే ఉంటారు

వృత్తిలో నిమగ్నమైనప్పుడు కూడా మనం విచక్షణా జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకొవడం నేర్చుకోవాలి ఎది ఎంత ముఖ్యమో తెలుసుకున్న తర్వాత నెమ్మదిగా ఉపక్రమించవచ్చు వేగంగా పనిచేయడం ఒత్తిడిలో పనిచేయడం సంతోషాన్ని కలిగించదు అందుకే మనలో చాలామంది పనికి సంతోషానికి సంబంధమేమీ ఉండదని అనుకుంటారు సాయంత్రం యింటికి వెళ్లాకే సంతోషం దొరుకుతుందని అనుకుంటారు కానీ వృత్తి రీత్యా చేయవలసిన పనులకూ మిగిలిన పనులకూ మధ్య స్పష్టమైన తేడా ఎదీ ఉండదనే నిజాన్ని సృజనాత్మకమైన దృక్పథమండే వ్యక్తులందరూ తెలుసుకుంటారు పని పరీక్షలా తయారు గావచ్చు కష్టంగా ఉండొచ్చు అంతమాత్రాన ఆ పని చేయడంలో ఉన్న సంతృప్తిని అనుభవించలేకపోవడానికి అది మాత్రం కారణం గాదు అందుకు విరుద్ధమైనదే నిజం!

కానీ ఎక్కడైతే వేగిర పాటు ఉంటుందో అక్కడ పనిచేసేవ్యక్తికి సంతృప్తి మిగలదు వేగం పరిష్కారాలను అయోమయం చేస్తుంది సమయం

ఆదాచేయాలనుకొని కృత్రిమమైన పరిష్కారాలనూ అడ్డుదారులనూ ఆశ్రయించే వ్యక్త కృత్రిమమైన నిరుత్సాహకరమైన ఫలితాన్ని మాత్రమే సాధిస్తాడు అతను లేక ఆమె అన్నింటినీ పారబోస్తూ విరగొడుతూ ముంచుతూ పాడుచేస్తూ కాలేస్తూ ఉంటాడు ఉంటుంది అందువల్ల కలిగే ప్రమాదాలకూ గాయాలకూ లెక్కలేదు తనకు మాత్రమేగాదు ఇతరులకూ ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి వేగాన్ని తగించుకుంటే అందుకు భిన్నంగా ప్రావీణ్యత అలవడుతుంది వేగాన్ని తగించడంమంటే ప్రావీణ్యత పెరగడమే! అంటే మీరు తక్కువ పారబాట్లు చేస్తున్నట్టే! తక్కువ ప్రమాదాలు ఎదురౌతున్నట్టే! మీరు మరింత బాగా సృజనాత్మకంగా రూపొందుతున్నట్టే!

పగటి వేళల్లో మీ వుద్యోగిపు పనిలో మాత్రమే గాదు పోస్టాఫీసులో రెస్టారెంటులో బ్యాంకులో గూడా ఇతరులవేగానికి మీరు అడ్డుకట్ట కట్టవచ్చు కౌంటర్లలో కూర్చున్న వ్యక్తులతో మీకు అవసరమైనంత సమయం తీసుకోండి నాకేమీ తొందరలేదు అనడం సభ్యతాయుతమైన పనే! వాళ్లు సాధారణంగా సానుకూలంగా స్పందిస్తారు క్రిస్మస్ రోజుల్లో పొగలుకక్కే నేలపైన బర్కిలీ పోస్టాఫీసు ముందు క్యూలో నిల్చేవడం నాకు బాగా గుర్తుంది కౌంటరు దగరికెళ్లగానే నాకు మరేంతొందరలేదని ఆక్లర్కుతో చెప్పాను అతను నిట్టూరుస్తూ నా కళ్లల్లోకి సూటిగా చూసా ధన్యవాదాలు చెప్పాడు అంతేకాదు! నేనలా చెప్పడం విన్న క్యూలోని వ్యక్తులు తమ అసహనానికి తామే నగ్గు పడ్డారు వాళ్లా నెమ్మదిగా ప్రశాంతస్థితిలోకి జారుకోసాగారు

వృత్తి తాలూకు పనుల్లో అవసరాలకోసం బయటికెళ్లడంలో ఇంటిపనుల్లో మనం చూపే ఓవక వేగం మోసుకొచ్చే అన్ని ఉత్పాతకరమైన దోషాలకూ బదులుగా చేసే భీమా లాంటిది ఓవక అంటే సక్రమంగా జీర్ణంగావడం అసహనం అంటే జీర్ణంగాకపోవడం లేకపోతే అల్పరసీ అర్థం ఓవక అంటే మెల్లగా దీర్ఘంగా హాయిగా శ్వాసపీల్చుకోవడం అసహనమంటే బలహీనమైన శ్వాసకోశాలూ అపసవ్యమైన శ్వాసా ఓవక అంటే మెల్లగా స్థిరంగా నాడికోట్టుకోవడం అసహనం అంటే మంచిది మీరు ఆగ్రహంతో మండిపడుతున్నప్పుడు మీ నాడెలా కొట్టుకుంటోందో మీరే పరీక్షించి చూసుకోండి మీరు ఓవకగా ఉన్నప్పుడు అన్ని ముఖ్యమైన

పనులూ సాఫీగా జరుగుతాయి ఇక్కడ ఒక అంటే ఇతరులతో వ్యవహరిస్తున్నప్పుడు తొందర పడకపోవడమూ వాళ్లకు లాభంచేకూరడానికి అవసరమైనంత సమయాన్ని వాళ్లకు కెటాయించడమూ అని అర్థం

సాయంత్రం వరకూ పనిచేశాక కాస్తముందుగా అన్ని పనులూ ముగించు కోడానికి మీరు ప్రయత్నిస్తారు మీ డెస్కునూ బేబుల్నూ సర్దుకోవడం కొసం మరునాటిక కావల్సిన వాటిని సమకూర్చుకోడంకోసం కాస్త సమయం కావాలి కొందరు అధికారులు తమ డెస్కులు సర్దుకునే వరకూ ఆఫీసును వదలిపెట్టేవాళ్లు కాదని నేను విన్నాను కలగూరగంపలా చిందరవందరగా ఉండే బేబుల్ అలజడతో చిందరవందరైన మనస్సుకు ప్రతిబింబమాత్రమే! కాస్త సమయం వెచ్చిస్తే దాన్ని సర్దుకోవడం కష్టమేమిగాదు

★ అత్యవసర పరిస్థితులు ★

రోజంతా నెమ్మదిగా అవసరమైనంత వేగంతోనే పనిచేస్తూ పోతే యింటికి మీరు సురక్షితంగా చేరుకునే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది చాలా ఆక్సిడెంట్లు సాయంత్రాల్లానే జరుగుతూ ఉంటాయి అందుకు కారణ మేమిటో మనకందరికీ తెలిసిందే! పగల్లో తొందరపనుల్తో మనమెంతగా అలస పోతామంటే మన మనస్సు ఇంద్రియాలూ అలసపోతాయి జాగరూకతను కోల్పోతాయి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ప్రశాంతమైన మనస్థితిలో ఉన్నవాళ్లు సరైన రీతిలో స్పందిస్తారు తమ ముందేం జరుగుతుందో జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తారు జరుగుతున్న సంఘటనల మధ్య ఉండే సంబంధమేమిటో స్పష్టంగా తెలుసుకుంటారు అత్యవసరమైన పరిస్థితులు ఎదురవడం తెలుసుకుంటారు కానీ తొందరపాటు వ్యక్తి కళ్ళెప్పుడూ బయర్లు క్రమే ఉంటాయి

చాలా రోజుల క్రితం ఓసారి ఓకారువెనుకసీట్లో కూర్చుని ప్రయాణం చేస్తూ ఉండగా ఉన్నట్టుండి ఓ తలుపు తెరుచుకుంది దాని ప్రక్కన కూర్చున్న అమ్మాయి తూలి పడిపోబోయింది ఎం జరుగుతోందో ఆవిడగానీ చుట్టూ కూర్చున్న వాళ్లుగానీ తెలుసుకునేలోగా నేనెలాగో అదృష్టవశాత్తు వొంగి ఆవిడను పట్టుకున్నాను అది యేదో అంతర్గత శక్తి వల్ల చేజిక్కిన

నైపుణ్యం గాదు వేగాన్ని తగించుకుని నెమ్మదిగా పనిచేయడం నెర్చుకున్నందుచేత అలవడిన నైపుణ్యమే యిది అందువల్ల ఎప్పుడూ మెలె జరుగుతుంది

నెమ్మదిగా వుండే మనిషి అత్యవసరపరిస్థితిల్లో దానికి కావల్సిన రీతిలో స్పందిస్తాడు ఎప్పటికెలా ప్రవర్తించాలో అతనికి బాగా తెలుసు అతడి స్పందన ఎప్పుడూ సవ్యమైనదిగానూ సజావుగానూ సహజంగానూ వుంటుంది

కొందరు నైపుణ్యంగా పనిచేయాలన్న కోరికతో ఎప్పుడూ తొందర పడుతూనే వుంటారు వాళ్లెప్పటికీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేరు ఎదో ఒక అడ్డంకి అత్యవసరపరిస్థితి వాళ్లకెదురవుతూనే ఉంటుంది వాళ్లెప్పుడూ అలవిమాలిన బరువు కింద ఎడి కృంగిపోతారు అసలైన అత్యవసరపరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు వాళ్లు సక్రమంగా ఎదుర్కొనలేకపోతారు

ఇంకొందరు నిజమైన అవసరం ఎదురైనప్పుడు గూడా వేగంగా స్పందించరు శరీరంలోని కండరాలన్నీ ఎనిచేసేలా వేగంగా నడవడానికి బదులుగా పరధ్యానంగా వున్నట్టు నెమ్మదిగా కదులుతారు ఎప్పుడూ తమలో తామే ముడుచుకు పోయినట్టుడడం చేత నిజమైన సమన్య ఎదురైనప్పుడు గూడా వాళ్లు గుర్తించలేరు వేగాన్ని తగించుకోడం అంటే అర్థం అదిగాదు క్రమమైన వేగంతో పని చేసే వ్యక్తి ఈ రెండు రకాలకూ చెందడు

☆ పనిముగిశాక ☆

పగలంతా ఎనిచేసిన తర్వాత ఇంటికి తిరిగొచ్చినప్పుడు సాయంత్రమంతా కుటుంబసభ్యులతోనూ స్నేహితులతోనూ కులాసాగా గడపాలని అనుకుంటాం అలా కులాసాగా గడపడానికి వృత్తితో ఓ రకమైన దూరాన్ని యేర్పరచుకొవాలి పగలంతా పరుగులు తీస్తూనే ఉన్నప్పుడు అందులో ఎంతగా తగులుకుపోతారంటే దాన్నుంచీ బయట పడ్డం కుదరనే కుదరదు అవసరమేర్పడినప్పుడు ఆఫీసు పని ఇంటికి తెచ్చుకోవలసి ఉంటుంది ఒకొకప్పుడు ఆఫీసులో జరుగుతున్న తతంగం గురించే ఇంటికొచ్చాక గూడా ఆలోచిస్తూ ఉంటారు

కానీ వృత్తిని కెవలం తొడుక్కున్నదుస్తుల్లా మాత్రమే భావించండి ఆఫసుకెళ్లాక వృత్తి అనే చొక్కా తొడుక్కుంటారు అది గ్రంథాలయాధికారో బావులు తవ్వేవాడో నగరి ప్రణాళికాధికారో ముద్రాపకుడో ఎదో ఒక వృత్తి ఎనిమిది గంటల సెపు మిమ్మల్ని పూర్తిగా దాని కప్పగించేస్తారు కానీ ఆ సమయం ముగుస్తూనే మీరాచొక్కాను తీసి హేంగర్‌కు తగిలించేయాలి చొక్కా కాలరునో చెతినో మీ పర్సులో గానీ జేబులోగానీ దోచుకుని ఆ సాయంత్రం మంతా లేకపోతే ఆవారాంతపు సెలవుల్లోనూ లాక్కుంటూ తిరగరు ఎకాగ్రతతో పనిచేయడం ఇష్టం వచ్చినప్పుడు దాన్ని మరచిపోవడం అనే విద్య అభ్యాసం చేసేకొద్దీ బాగా అలవడుతుంది ఈ విద్యలో ప్రావిణ్యం సంపాదించుకోకపోతే నంద్ బాద్ భుజాలపై కెక్కికూర్చుని అతడిమెడమట్టా కాళ్లు వేసేసి పెనుభారంగా తయారై పోయిన సముద్రపు ముసలాడిలా మీ వృత్తి గూడా మోయరాని భారంగా మారిపోతుంది

పగలంతా పని చేసిన తర్వాత వేగిరపాటు లేకుండా ఇంటికి తిరిగొచ్చినప్పుడు మీస్నేహాతులతోనూ కుటుంబసభ్యులతోనూ హాయిగా గడిపే అవకాశం దొరుకుతుంది ఇంటి గడపలోంచి లోపలికి అడుగు పెడుతున్నప్పుడు ముఖ్యంగా ఎల్లలు ఉన్నప్పుడు ఎదో యిబ్బందికరమైన పరిస్థితి ఎర్పడినప్పుడు మీ జీవశక్తి నంతా మీరు జాగ్రత్తగా పొదుపు చేసుకుంటున్నారు కాబట్టి దినమంతా పనిచేసినప్పటికీ ఆ సమస్యను సక్రమంగా పరిష్కరించే ఓక మీకు మిగిలే ఉంటుంది

సాధారణంగా ఇంటికొచ్చాక కొంతమంది నాకా సంగతి చెప్పొద్దు ఈ రోజు నాకు ఎనెక్కువై పోయింది అంటూంటారు మీ యజమాని మీనుంచీ కెవలం ఎనిమిది గంటల ఎనినే ఆశించినా అదుపు తప్పిన జీవితం ఎక్కువ సమయాన్నే అతడికి సమర్పిస్తుంది కేవలం మనం ఇంటికి తిరిగొచ్చినప్పుడు అన్నీ మన మనుకున్న రీతిలోనే ఉండాలని ఆశించడం వల్ల మనమెంత నిస్సహాయస్థితిలో పడిపోయామో గమనించారా? మన కోరికలకనుగుణంగా పనులు జరగకపోయినప్పుడల్లా తరచుగా జరగవుకూడానూ మనం ఆందోళనకూ అగ్రహానికి లోనవుతాం చాలా కష్టపడి గొంతు పెగల్చుకుని జీవితంతో దయచేసి దయచేసి ప్రతిదీ నేనెలా కోరుకుంటానో అలాగే ఉండేటట్టు చూడు అవసరమైనంత శాంతి అలసట తీరేలా ఓగ్లాసెడు డ్రింకూ నా చెప్పలూ యివ్వాలి దినపత్రికా

వాలుకుర్చీ అన్న నద్దంగా ఉండనీ దయచేసి నమస్కలు తెచ్చిపెట్టాద్దు నేను వాటిని భరించలేనని తెలుసుగానీకు! అంటూ విన్నవించుకుంటాం

వృత్తి రీత్యా పగల్గో ఇంటిని వదలిపెట్టి బయటికెళ్లే వాళ్లని గురించే నెనింతవరకూ మాట్లాడుతున్నాను కానీ ఇదంతా దాదాపుగా ఇంట్లో వుండేవాళ్ల కుగూడా అన్వయిస్తుంది వాళ్లు గూడా నెమ్మదిగా విచక్షణాజ్ఞానంతో పనిచేయాలి పనులను పద్ధతి ప్రకారం చేయడానికి యిష్టం వచ్చినప్పుడు వాటిని మరచి పోవడానికి మన చుట్టూ వున్నవాళ్లతో ఎల్లలూ ముసలివాళ్లతో ఇంట్లోనే వున్నవాళ్లతో మనలాగే పనిచేసి అలసపోయి యింటికి తిరిగొచ్చే వాళ్లతో ఓవకతో ప్రేమగా గడపడానికి ఆలక్షణాలెంతో అవసరం

మా స్వరాష్ట్రమైన కేరళలో మాకో మంచి సంప్రదాయం ఉంది సాయం సంద్యా సమయంలో యిత్తడి ప్రమిదలో కొబ్బరినూనెపోసి దాన్లో తేలి ఆడే వత్తిని వెలిగించి గృహాణి ఒక కుటుంబసభ్యుడినుంచీ మరొక కుటుంబసభ్యుడి దగరికి తమందరి ఐకమత్యానికి ప్రతీకలా వెళ్లి వస్తుంది అటువంటి దీపమేదీ చేతలేకపోయినా ప్రతి స్త్రీ తమ యింటికంతా వెలుగులు విరజిమ్మే దీపకళికలా వెలిగిపోవచ్చు

సాయంత్రం మన ఆత్మీయులకు మనం చేరువైనప్పుడు వెంఎర్లాట ఒత్తిడి అవసరమేలేదు ప్రశాంతంగా అందరితోనూ ప్రేమగా గడపవచ్చు ఎల్లలు కోరితే అరకొర మనస్సుతోగాకుండా పూర్తి ఎకాగ్రతతో వాళ్ల మాటలు హాయిగా వినండి ఎల్లల కళ్లల్లోంచి మీ ప్రపంచాన్ని చూడ్డమెంత అద్భుతంగా ఉంటుందో గమనించండి కొందరెలా పరిగెడుతూ ఉంటారంటే రోజంతా ముగిశాక గూడా వాళ్లు అవకాశాన్ని అందుకోలేరు ఇంకా ఎక్కువపని చేయాలన్న తపనతో వాళ్లు తొందరగా అలస పోతారు ఎల్లలతో మరికొంచెం వేగంగా పనిచేయలేరూ! అంటూ విసుక్కుంటూ ఉంటారు తొందరపడవలసిన అవసరంలేని ఎల్లలెంత అదృష్టవంతులు! ఈ విషయంలో వాళ్లే మనకు గురువులు ఆరోజంతా వాళ్లేంచేశారో బడిలో ఎం జరిగిందో పెరిగే ఎగుమతి దిగుమతులు గురించి వాళ్లేమని వ్యాఖ్యానించారో అన్నీ వాళ్లనడిగి తెలుసు కోవచ్చు అవేమంత ఆసక్తికరమైన సంగతులు కాకపోయినా వాటిని వినడం ద్వారా మనం వ్యక్తపరచే ప్రేమ వాటిని

పూర్తిగా మార్చేస్తుంది ఎల్లలు మనకలా దగరైనప్పుడు వాళ్లు బయటి కెళ్లి తమకూ యితరులకూ హాని కలిగించే పనులు చేయాల్సిన అవసరమే ఉండదు

కావల్సినంత తీరిక చేజిక్కించుకోవడం కోసమే తాము వేగంగా పనిచేస్తున్నామని చెప్పి వ్యక్తుల మాటల్ని మనమంతగా పట్టించుకోవల్సిన అవసరంలేదు నెను గమనించినంతవరకూ వాళ్లు వాలా మందికి తమతమ తిరికనెలా ఆనందించాలా తెలియనే తెలియదు వాళ్లు వుద్వేగానికి బయట దొరికే వుత్పేరకాలకూ బానిసలై పోయి వుంటారు తమ రక్తపోటును పెంచుకోవడమే తమ బాదరబందీల బతుకునుంచీ విముక్తి పొందడానికి మారమని భావిస్తారు దెయ్యాలూ భూతాలూ ప్రమాదాల గురించిన ననిమాల కెగ బడతారు తమ శాంతిని తరమగొట్టడం కోసం మరికొందరు ఎరాత్రి క్లబ్బుకో వెళ్లి చెవులు ధిమ్మెక్కి పోయే సంగీతం వింటూ సీసాలకు సీసాలు ఖాళీ చేస్తారు మరికొందరు పగలంతా పరిగెత్తీ పరిగెత్తీ నాటకానికో సమావేశానికో ఆలస్యంగావచ్చి తమ చోటును వెతుక్కుంటూ యితరుల కాళ్ళా చెతులూ తొక్కేస్తూ క్షమించండి క్షమించండి అంటూ జపం చేస్తారు తిరా లోపలి కొచ్చి కూలబడ్డాక తమ వాహనమెక్కడ పార్కు చెసారో వాళ్లకు జ్ఞాపక ముండదు ఆ విషయం గురించి పోట్లాటకు దిగుతారు చివరికి వేగాని కలవాటుపడ్డ నరాలు శృతిమించి రాగాన ఎడ్డాక ఓ ఘోరమైన విస్ఫోటనంతో ఆ రోజును ముగిస్తారు

★ చివరి సలహాలు ★

ఈ వేగాన్నీ ఈ ఒత్తిడినీ ఎలా తగించుకోవాలి? అందుకు ముందుగా మనం చేయవలసింది వుదయాన తొందరగా నిద్రలేవడం అప్పుడు రోజంతా నింపాదిగా ఎనులు చేసుకోవచ్చు భోజనాలసమయం యితరులతో కలసి కులాసాగా కాలం గడపవచ్చు ముందుగా కార్యాలయం చేరుకుని గడియారంతో పోటీ పడకుండా అన్ని ముఖ్యమైన పనులూ సక్రమంగా నెరవేర్చుకోవచ్చు అన్ని విషయాల్లోనూ ఓవకతోనే ప్రవర్తిస్తూ యింటా బయటా ప్రేమపూర్వకమైన సంబంధాలే నెలకొల్పుకోవచ్చు ఆఫీసునుంచీ వెళ్లిపోబోయేముందు అన్నీ సర్దుకోవాలి వృత్తితో వీలయినంత దూరాన్ని

పెంచుకునే విద్యనుగూడా నేర్చుకోవాలి మనకు నిజంగా శక్తిని ప్రసాదించే వాటిని ఎంచుకోవడం కోసమూ మన శక్తిని సమయాన్ని హరించేవాటిని విడిచిపెట్టటం కోసమూ విరామ సమయాలను సక్రమంగా వినియోగించుకోవడం నేర్చుకోవాలి

అలసపోయిన మనస్సుకు ఆలంబనగా నిలవడమే గాకుండా క్రమంగా విశ్రాంతి నిస్తుంది కాబట్టి మంత్రం తొందరపాటుకు సరైన విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది వడివడిగా నడుస్తున్నప్పుడు మంత్రాన్ని వల్లిస్తే మాటలూ శ్వాసా అడుగులూ మనస్సూ ఒకే లయలో సాగుతాయి పనిచేసే అలసపోయినప్పుడు కాస్త దూరం నడచి రావడం ప్రాణానికెంతో వోయిని కలిగిస్తుంది పనిని మీ యిష్టం వచ్చినప్పుడు ఆపుకోడానికి యిలా విరామం చాలా అవసరం మీరు మరీ వేగంగా వెళ్తున్నామని అనివించినప్పుడు ఓ నిమిషం సేపు ఆగి మంత్రాన్ని వల్లించి తర్వాత ఎంచేస్తున్నా పనిగట్టుకుని వేగాన్ని తగించండి పరిగెడుతూ ఎదో పడేస దాన్ని చిమ్ముతూ మరొకటి వినరేస అప్పుడప్పుడూ మీరో ప్రహసనాన్ని తయారు చేస్తారు యింతలోమీ శరీరానికోదెబ్బ తగిలించు కుంటారు తర్వాత అన్నీ తలకిందులవుతాయి అటువంటి సమయాల్లో మంత్రాన్ని వల్లిస్తూ ఓసారి మిమ్మల్ని మీరు పరీక్షించి చూసుకుని తొందరపాటును తగించుకోడం కంటే మంచి ఉపాయం మరొకటి లేదు

మనల్ని యితరులు తరుముకునే అవకాశం కలగకుండా జాగ్రత్తపడాలి మీరు వంట చేస్తున్నప్పుడు టెలిఫోను మోగితే సమాధానంచెప్పడం కోసం పరిగెడుతూ కూరను మాడిపోనిస్తారు అందుకని వంటను సరయిన సమయంలో ఆపిన తర్వాత టెలిఫోను దగరి కెళ్లండి నిజానికి టెలిఫోను కాల్ అన్నది మనతో మాట్లాడడం కోసం చేసే వేడికోలు మాత్రమే! అది రాజశాసనం గాదు మాట్లాడడ మన్నది అంతముఖ్యమైన విషయమైతే అవతలివ్యక్తి మళ్ళీ ఫోనుచేయక పోడు

మరో మంచి సలహా గూడా చెప్తాను నేనెప్పుడైతే కొందరితో వేగాన్ని తగించమంటానో అప్పుడే వాళ్లు నేను చేయవల్సిన పని చాలా వుంది మెల్లగా పనిచేయడం మొదలు పెడితే పూర్తయ్యే అవకాశమేలేదు గదా?

అని సజావైన ప్రశ్ననే సంధిస్తారు అందుకునేను ఇండియాలో టీచరుగా

నాకున్న అనుభవంతో నమాధానం వెబుతూ ఉంటాను అప్పుడు నేను పెద్ద విప్లవిద్యాలయంలో ఇంగ్లీషు శాఖకు అధిపతిగా వుండే వాణ్ణి నాకు చెప్పలేనన్ని బాధ్యతలుండేవి కానీ నేనప్పుడు మెల్లగా ఒత్తిడికి గుంకాకుండా వనివెయడం నెర్చుకున్నాను ఆ అనుభవం ఆధ్యాత్మికమార్గంలో సైతం తొడ్చుకుంటుందని నాకు బాగా తెలుసు

యూనివర్సిటీలో నేను చెయదలచుకున్న పనులూ నేను చేయవలసిన పనులూ విటనన్నింటినీ ఒక జాబితాగా తయారుచేసుకొసాగాను ఆ జాబితాను మాడగానే నేను గూడా యితరుల్లాగే మెల్లగా పని చేసుకుంటూపోతే యీ ఎనులన్నీ పూర్తిచేయడం సాధ్యం గాదు అనుకున్నాను అప్పుడు నాకు మా గ్రామంలో నూరుమందికి పైగా సభ్యులుండే మా కుటుంబానికి పెద్దగా బాధ్యతలన్నీ మోసే మా బామ్మ నా ఆధ్యాత్మిక గురువు జ్ఞాపకంవచ్చింది తన బాధ్యతలనన్నింటినీ ఆవిడ చక్కగా నిర్వహించేది ఎది ముఖ్యమో ఎది కాదో తెలుసుకునే విచక్షణా శక్తి ఆమెకు సమృద్ధిగా వుండేది ఆవిడను ఉదాహరణగా తీసుకుని నా జాబితాలో అంతగా అవసరంలేని వాటినంతా కొట్టిపారేస్తూ వచ్చాను

అలా ఎన్నింటినీ కొట్టవెయగలిగానో గమనిస్తే నాకు చాలా ఆశ్చర్యం వెసింది కాలేజీ జీవితంతోసంబంధమున్నవాళ్లకు మనం ఎన్ని కాన్ఫరెన్సులకూ సమావేశాలకూ సంపోజియాలకూ ఉపన్యాసాలకూ రిసెప్షన్లకూ హాజరుకావాలను కుంటామో బాగా తెలుసు అటువంటివాటిలో చాలా సమావేశాలకూ మన బాధ్యతలకూ పెద్దగా సంబంధమేమీ ఉండదు నా అవసరం ఉండదని నేననుకునే తతంగాలనంతా వదిలిపెట్టేయసాగాను సైకిల్ వార్కింగ్ కమిటెల్లాంటి నెలనరి సమావేశాలకు నేను హాజరుగాక పోయినంత మాత్రాన కొంపేమీ మునగదు వాటికి నేను చాలా కాలం పాటూగైరుహాజరయ్యాక ఓనాడు ఓ సభ్యుడు మరో సభ్యుడితో మాట్లాడుతూ వుండగా వాళ్లసలు నేను హాజరు గాకపోవడాన్ని గమనించనేలేదని తెలుసుకున్నాను నా యిష్టాయిష్టాలను ఎక్కన పెట్ట ఎది ముఖ్యమో దాని పైన్నే దృష్టిని కేంద్రీకరించి వీలయినంత తాటస్ట్యంతో మరికొన్నింటినీ జాబితాలోంచి తీసేశాను త్వరలోనే దాదాపు సగం జాబితా తగిపోయింది చాలా ముఖ్యమైనవని నేననుకుంటున్న విషయాలపైన కావల్సినంత సమయం కేటాయించే అవకాశం దొరికింది

ఇలా మన కార్యక్రమాలనన్నింటినీ మొదటి నుంచీ మళ్ళీ కొత్తగా తయారు చేసుకొడమన్నది చాలా కష్టమైన పని సంవత్సరాలుగా మనం రూపొందించుకున్న విధానాల్ని తారుమారు చేసుకోవడానికి చాలా కాలం పాటూ ప్రయత్నం చేయాలి కానీ ఈ శ్రమకు ఫలితాలు మాత్రం బ్రహ్మాండంగా ఉంటాయి ఈ మార్పులు చేయడానికి మనం ప్రయత్నించిన తొలిరోజునుంచే అవి మనకు చేకూరడం కూడా మొదలవుతుంది ఇక అప్పటినుంచీ అమితమైన శక్తి ఆరోగ్యమూ మానసక శాంతి యితరులతో మంచి సంబంధ బాంధవ్యాలూ ఆటపాటల్లో గొప్ప నృజనాత్మకతా ఆయుర్దాయంలో పెరుగుదలా అన్నీ ఒక్కసారిగా మనకు అనుగ్రహించే ఒక కొత్త శాస్త్రాన్ని మనం అధ్యయనం చేయడం మొదలు పెడతాం



★ నాల్గవ అధ్యాయం ★

ఏకలక్ష్మ్య ఏకాగ్రత

మనం స్వేచ్ఛగా జీవించాలనుకుంటే మన ఆలోచనలపైన మనకు పూర్తిగా అదుపుండాలి దాదాపు మనమందరమూ మన ఆలోచనల్ని ఆలోచిస్తామన్నది కేవలం మాటవరసకు లనుకునే మాట మాత్రమే! నిజానికి మన ఆలోచనలే మనల్ని ఆలోచిస్తాయి అవి ఆజ్ఞల్ని జారీ చేస్తాయి మనం మిథివానుల్లా శిరసావహస్తాం

మిమ్మల్ని ఒక విద్యార్థిగా మారిప్పుడు పబ్లిక్ పరీక్షకు నన్నద్దమవుతున్నట్టుగా ఉవాంచుకోండి ఓసారి అన్ని పరికరాలూ మీ దగర నద్దంగా ఉన్నాయి చక్కగా చెక్కుకున్న పెన్నిళ్లా టెక్స్టు పుస్తకాలూ క్లాసునోట్సులూ క్యాలికులేటర్లూ పనిచేయాలనే ఉద్దేశమూ ఇక నిజంగా పనిచేయడమే మొదలు పెట్టాలి చాలా ముఖ్యమైన విషయాలు నేర్చుకొవడం మొదలు పెట్టాలి మీరు ఆర్థిక శాస్త్రం తెరిచి సప్లయ్ డిమాండ్ సిద్ధాంతాన్ని చదవడం మొదలుపెడతారు ఉన్నట్టుండి మీ చైతన్యపు మారుమూలలో ఓ తలుపు తెరుచుకుంటుంది ఓ కోరిక నెమ్మదిగా బయటి కొచ్చి ఐస్క్రీం తినరాదూ? అని గొణుగుతుంది నిజానికి మీరప్పుడు ముఖ్యమైన పనిలోనిమగ్నులై ఉన్నారు పబ్లిక్ పరీక్ష ముఖ్యం కాబట్టి ధైర్యంగా దాని గొంతు నొక్కేన మీరు మళ్ళీ చదువులో పడిపోతారు కానీ తలుపు తెరిచే వుంది గడచిన వారపు రాత్ సంగీత కచేరీ జ్ఞాపకమొకటి లోపలికొస్తుంది దాని తర్వాత రాబోయే సెలవుదినాన మీరు వెళ్ల బోయే ఈతపార్టీ ఆలోచన దాని వెంటనే దయచేస్తుంది మళ్ళీ బలవంతంగా చదువులో కొస్తారు మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే

మీరు కేవలం చదవడమన్న పని మాత్రమే పెట్టుకున్నప్పుడు ఈ ఆలోచనలు అనుమతి లేకుండా అడ్డుతగలడం లేదూ? అన్న ప్రశ్న మీకు ఎదురౌతుంది! మరి వాటిని వెళ్లమని చెప్పగూడదూ? ఇప్పుడు మనమొక అయిష్టమైన నిజాన్ని ఒప్పుకోవాలి అవి వెళ్లవు మీ రక్కడ సర్వాధికారి

కాదన్న సంగతి వాటికి తెలుసు అందుకే సగం మనసు పుస్తకంపైనా సగం మనసు యితర విషయాలపైనా పెట్టుకుని మీరక్కడ కూర్చుని వున్నారు

ఒక వేళ మీరో చిన్న సమస్యతో సతమతమౌతున్నారనుకోండి అది చాలా చిన్న విషయమే ! ఆ విషయం మీకూ తెలుసు కానీ దాన్ని మీరు పరిష్కరించుకోలేకపోతున్నారు కొద్దిగా మనస్సును మర్చించుకోవడం కోసం మీరో ననిమా కెళ్తారు కానీ ఆ సమస్య అక్కడికీ మిమ్మల్ని వెంటాడుతూ వచ్చి ఎలుకలా మీ చేతనను కుళ్లగించి పారేస్తుంది మరో సందర్భంలో మీరేదో పాటను పరవశంతో వింటూ ఉంటారు లేకపోతే ఓ మరిచిపోయిన పేరును గురించి బుర్ర బద్దలు కొట్టు కుంటూ ఉంటారు నాలుగేళ్ల క్రితమోసారి సముద్రతీరానికెళ్లినప్పుడు జరిగిన సంగతి లేకపోతే ఓసారి తరగతి గదిలో మేరీస్యామందలించిన విషయమూ అలా మీ మనస్సునే బేపురికార్థరులో గతకాలపు జ్ఞాపకాలు కలగాపులగంగా మ్రోగుతూనే ఉంటాయి

కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలుగూడా జ్ఞాపకమొస్తూ ఉంటాయి కార్య నిర్వహణలో చేసిన పొరబాట్లూ మీరో మరొకరో గాయపడ్డానికి కారణమైన అలకువా చనిపోవడం ద్వారా మీకు దూరమైపోయిన వ్యక్తి జ్ఞాపకాలూ మొద్దుబారి పోయేలా చేసిన భయాలూ ఆత్మశంకలూ చేజారిన అవకాశాలూ వూగిసలాడేవ్యసనాలూ కోల్పోయిన ఆత్మబలమూ నైతికపతనాలూ యివన్నీ మనల్నెంతో తీవ్రంగా వేధిస్తాయి వాటి బారిలో పడ్డప్పుడు పగటి వెలుతురుకు దూరంగా ఎదో చీకటి గుహలో బంధీలయినట్టుగా మనం విలవిలలాడిపోతాం

ఈ సర్వసామాన్యమైన పరిస్థితుల్లో మనస్సు స్పష్టమైన ఆలోచననూ సజావైన ప్రవర్తననూ అలవరచుకోలేక పోవడానికున్న ముఖ్యమైన కారణం ఎకలక్ష్మత లేకపోవడమే సంస్కృతంలో దీన్నే ఎకాగ్రత అంటారు ఎక అంటే ఒక అగ్ర అంటే కొస ఎకలక్ష్మత అన్నదొక స్పష్టమైన పదం మనస్సునే పరికరం దృష్టని ఒక చోట కేంద్రీకరింప జేయగలిగినదీ లేకపోతే విచ్ఛలవిడిగా విడిపోయేలా చేసేదీ గూడా! కటకాలనుపయోగించి కాంతిని ఓ కాంతిపుంజంగా కేంద్రీకరింపజేయడమెలాగో మీకూ తెలుసు కానీ ఒకవేళ ఆ కటకపు ఉపరితలంపైన రంద్రాలూ పగుళ్లూ ఉంటే

కాంతి అన్నివైపులకూ చెదిరిపోతుంది అలాగే మనస్సు గూడా చెల్లా చెదురై
లనేక లక్ష్యాలకేన మాస్తావుంటే దాని పట్టు సడలుతుంది మానసక
శక్తులు విడిపోయి బలహీనపడతాయి చేయివలసిన పనికి కావల్సిన శక్తి
చాలినంతగా మిగలదు

★ మనస్సుకు శిక్షణ ★

మనస్సు మూడు లక్ష్యాలకేన నాలుగు లక్ష్యాలకేసీ నూరు
లక్ష్యాలకేన మాన్తున్నప్పుడు దాన్ని ఎకలక్యతకు మర్లించడానికి శిక్షణ
యివ్వడం తప్పని సరి ఈ శిక్షణ మానసకశక్తుల నన్నింటినీ ఒక కేంద్రానికి
తరలిస్తుంది మన మనస్సులోని పగుళ్లనన్నింటినీ మాయం చేసి మనం
కొరుకుంటున్న ఎకలక్యత వైపుకు దృష్టిని మరలుస్తుంది ధ్యానం
ప్రగాఢమయ్యేకొద్దీ బలహీనమైన కిరణాలున్న చోటనే ఎ సమస్యనైనా
విడగొట్టి గల బ్రహ్మాండమైన కాంతిపుంజం తయారౌతుంది

ధ్యానంలో ఒకే ఒక విషయంపైన ఒక ఉత్తేజపూర్వకమైన
పద్ధతిలో లగ్నమయ్యేలా మనస్సుకు శిక్షణనిస్తాం మనస్సు
చెల్లాచెదురైనప్పుడల్లా మనం ఆ పద్ధతికేసే దృష్టిని లగ్నంచేస్తాము ఇది
కష్టమైన పనే! కానీ క్రమంగా మనస్సు క్రమశిక్షణ నేర్చుకుంటుంది ఇంటి
యజమానిగా తయారై ఇబ్బంది పెట్టడానికి మారుగా నమ్మకపాత్రమైన
సేవకుడిగా మారి సమర్థవంతంగా పనులు చేసి పెడుతుంది

క్రమశిక్షణా బద్ధమైన మనస్సు వల్ల చేకూరే లాభాలను గమనించండి
ఉదాహరణకు మీరు మీ మనస్సును అదుపులో పెట్టలేకపోవడంతో మీ
పొరుగు వ్యక్తిపట్ల నిరసనతో ఉన్నారనుకోండి అప్పుడు మీ మనస్సుతో
అంతగా నిరసన వ్యక్త పరచగూడదు అన్నారనుకోండి మీ మనస్సు
ఎటో చూస్తూ ఎవరితో మాటాడుతున్నావు? అని ప్రశ్నించిందనుకోండి
మీరప్పుడు కొపంతో చెప్పినట్టు విను అన్నారనుకోండి అప్పుడు మనస్సు
నాకు విధేయతనేర్పలేదు నువ్వు నేనెందుకు వినాలి? అని సమాధానం
చెబుతుంది దాని వాదన సహేతుకమే! కానీ ధ్యానం చేయడం నేర్చుకుని
ఎకలక్యంపైకి మనస్సును మళ్లించారే అనుకోండి అప్పుడు నేస్తం! అని
ఎలవగానే మనస్సు సర్దుకుంటుంది నిరసనలాంటి చెడు ఆవేశాలవల్ల
అలజడిచెలరేగితే ఆచొటునుంచీ మీ మనస్సును తప్పించేయవచ్చు ఆ

వేదన వెంటనే తగుతుంది నిజానిక ఎరిష్కరమేమిటన్నదే నమస్య తరువాత నెమ్మదిగా పరిష్కామేమిటో ఆలోచించి తెలుసుకోవచ్చు

కథోపనిషత్తులో మనస్సును రథంతో పోలుస్తారు తర్చీదులేని గుర్రాలు చెప్పిన మాట వినవు ఇష్టంవచ్చినట్టు అటూయిటూ బహుశా విధ్వంసం కేస పరిగెడతాయి మనమేం చెయ్యగలం చెప్పండి? కానీ తర్చీదుపొందిన గుర్రాలు గుర్రాల శిక్షకులకు తర్చీదు నివ్వడంలోని ఆనందమేమిటో బాగా తెలుసు పగాలెంత మెల్లగా లాగినా వెంటనే స్పందిస్తాయి అలాగే శిక్షణ పొందిన మనస్సు మెల్లగా అలవోకగా స్పందించినా స్పందిస్తుంది ఒకవేళ మన వ్యాపార భాగస్వామిచేసిన విద్రోహం తాలూకూ జ్ఞాపకం బలవంతంగా దారికడ్డంగా నిలబడిందనుకొండి అతడి పట్ల మనకున్న అవ్యాజమైన ప్రేమపైన మనస్సును లగ్నంచేస్తూ ఆజ్ఞాపకాన్ని తరమగొట్టవచ్చు మనల్ని ఎడతెగకుండా కుదిరి పారేస్తున్న ఆలోచనల్ని మనం నిరాకరిస్తున్నాం స్వేచ్ఛగా వాటిని ఆలోచిస్తున్నాం క్రమశిక్షణతో వ్యవహరించే మనస్సుకంటే విధేయుడెవడూ ఉండడు అన్నప్పుడు బుద్ధుడు చెబుతున్నదీ విషయాన్నే!

★ ఏకలక్ష్మత వల్లఉపయోగాలు ★

ఏకలక్ష్మతను సాధించిన మనస్సు అద్భుతమైన విధేయతతో దృఢచిత్తంతో ఉంటుంది ఓ రెమ్మపైనుంచీ మరో రెమ్మపైకి దూకుతూ వుండే మిడతలాగా ఎకాగ్రత లేని వ్యక్తులు ఒక పనిలోంచి మరో పనిలోకి ఒక వ్యక్తి దగరినుంచీ మరో వ్యక్తి దగరకూ మారుతూ వుంటారు ఎకాగ్రత నేర్చుకున్న వాళ్లు స్థిరచిత్తంతో హాయిగా వుంటారు లక్ష్మ్యం చేరేవరకూ స్థిరమైన కృషిని కొనసాగిస్తారు

ఉస్తాద్ అల్లావుద్దీన్ ఖాన్ అనే గొప్ప భారతీయ సంగీతవిద్వాంసుడి గురించిన కథ ఒకటినాకు జ్ఞాపకం వస్తోంది సతార్ విద్వాంసుడు రవిశంకర్ తాను కుర్రాడిగా వున్నప్పుడు శ్రద్ధాశక్తులతో నేర్చుకుంటానని వాగ్దానం చేస్తూ ఖాన్ సాహెబ్ ను ఆశ్రయించాడు నిరంతర అభ్యాసంతో పండిపోయిన తనదృష్టిని ఆయన రవిశంకర్ పైకి మరల్చాడు అయినకు అతని దుస్తుల్లోనూ ప్రవర్తనలోనూ ఓ రకమైన వటాటోవం కనిపించింది నేను సీతాకోకచిలుకలకు పారం చెప్పను అన్నాడాయన అదృష్టవశాత్తూ రవిశంకర్

ఎచ్చుదిలతో చాలా సంవత్సరాల తర్వాత తన గురువుగారిని మళ్ళీ తనపట్ల
ముముఖంగా మార్చుకొని గలిగాడు కాని ఒక కొరికపైనుంచీ మరో కొరికపైకి
గెంతులాడేవ్యక్తపైన తన విలువైన కాలాన్ని వెచ్చించడానికి ఆయన
ఒప్పుకొలేదన్న విషయం మాత్రం మనకు అర్థమయింది అలా చెయడమన్నది
తన నృజనాత్మకతకు వృధా చేసుకొవడమేనని ఆయన భావించాడని
తెలిసింది

పరీక్షకు ధైర్యంతో సన్నద్ధంకాని వ్యక్తులూ సక్రమంగా సమాధానాలు
చెప్పలేనివాళ్ళూ తమలోని కొంతరత అశక్తతలవల్ల గుండా చెల్లాచెదురైన
మనస్సువల్లనే యిబ్బందులపాలవుతూ వుంటారు వాళ్ళ ఈ ఎనినాకు
ఇష్టంలేదు ఎనిగానీ ఇదినా ఎనిగాదు అనిగానీ వాదిస్తూ వుంటారు
కానీ నిజానికీ శక్తనంతా కూడగట్టుకుని పనిచేయడమేలాగో వాళ్ళకు తెలియదు
అలాచెయగలిగినప్పుడు మాత్రమే వాళ్ళకాపని పట్ల ప్రేమ కలుగుతుంది
అప్పుడే ఆ పనిని సక్రమంగా నిర్వర్తించగలరు ఎప్పుడైతే ఒకపని మనకు
రుచించకుండా పోతుందో నిజానికి తరచుగా మనం రుచించని పనులే
చేయవలసిన వుంటుంది ఆ విషయంపైన మరింతగా ఎకాగ్రత తెచ్చుకుంటే
అది గూడా సంఘ్నకరంగానే తయారౌతుందని నేను తెలుసుకున్నాను
అయిష్టత అన్నది ఆపని కుండే లక్షణమని మనమనుకుంటాం కానీ
నిజానికది చాలా వరకూ పనిచేసేవ్యక్తి మానసకలక్షణం మాత్రమే!

విసుగు గురించి గూడా యిదే మాట చెప్పవచ్చు కొన్ని పనులు
విసుగును కలిగిస్తాయి కేవలం మనస్సు విభజించబడడంచేతనే మనం
విసుగును పొందుతాం మనస్సులో కొంతభాగం మాత్రమే ఆపని చేస్తూ
వుంటుంది మరికొంతభాగం పనిచేయడానికి నిరాకరిస్తూ వుంటుంది
నగభాగం తనప్రతిఫలాన్ని సంపాదించుకుంటుంది మరికొంతభాగం
మరోపనిచేయడానికి పట్టువిడిచించుకుని పరిగెడుతుంది లేకపోతే ఆపని
మానేయమని మిగిలిన నగాన్ని పురికొల్పుతూ ఉంటుంది ఈ
భిన్నాభిప్రాయాలమధ్య జరిగే సంఘర్షణ అలజడీ చాలా ముఖ్యమైన
జీవశక్తిని స్వాహా చేస్తాయి మనం అలసపోతాం వికలత్వం చెందుతాం
నిరుత్సాహాన్ని విసుగునూ పొందుతాం శక్తంతా వుడిగినట్లయి పాలిపోతూ
చప్పబడిపోతాం మనమెంతగాకాలానికి కట్టుబడి పోయామో! కాలం
ప్రాకుతూ పోతుంది పనంటూ జరిగినా అది సక్రమంగా జరగదు ఫలితం
మామూలే! తక్కువఫలితమే దక్కుతుంది పనిచేయడానికి కావలసిన శక్తి

మిగలకపోవడమే కారణం పనిచేయడం యిష్టంలేని మనస్సును సరిదిద్దడానికే చాలాశక్తి ఖర్చయిపోయింది మరి!

మనస్సు ఎకాగ్రత సాధించినప్పుడు ఒకపనిలో నిమగ్నమైనప్పుడు మనకు చాలా శక్తి మిగులుతుంది అది మామూలుగా చేస్తూ వుండిన పనే అయినప్పుడు దాన్ని నైపుణ్యంతో సులభంగా ముగించవచ్చు అదిపెద్దపనిలోని చిన్న భాగమైనప్పుడు ఆ పెద్దపనిదృక్పథంలోంచి అంతా ఎరీక్షించి చూచినప్పుడు ఎరిపూర్ణమైన అవగాహనను సంపాదించుకోవచ్చు క్రమంగా పనిలో లీనమై పోతాం సమయం మనపైన స్వారీ చేయదు ఇంకొక ఆసక్తికరమైన సంగతి గూడా ఉంది చేయవలసిన పనిని ఎకాగ్రతతో చేశామనుకోండి అలాంటి ఎకాగ్రతతో చేయవలసిన పనులన్నీ మనల్నే వెదుక్కుంటూ వస్తాయి చూడగా అదొక ఆధ్యాత్మికమైన సూత్రంగా కనిపిస్తుంది కేవలం మార్మికుల జీవితంలో మాత్రమే గాకుండా కళాకారులు శాస్త్రవేత్తలూ దేశనాయకుల జీవితాల్లో గూడా యిలాంటివి తరచుగా సంభవించడం మనకు తెలిసందే!

★ చిన్నరహస్యం ఏకాగ్రత ★

ఇలా అనేక లక్ష్యాలతో నియంతలా ఇబ్బందిపెట్టే మనస్సునుంచి విముక్తి పొందాలంటే మన ఏకాగ్రతపైన మనం పట్టును సమకూర్చుకోవాలి కావల్సిన చోట దాన్ని ఉపయోగించుకొగలగాలి

ఇష్టమొచ్చినట్టల్లా మనస్సుపైన చాలామంది అదుపును సాధించలేక పోవడం విచారకరమైన సంగతి అందుకే వ్యాపార ప్రకటనలు విజయవంత మౌతూ ఉంటాయి ప్రకటనకర్తలకు మనం వాటిపైనుంచీ చూపులు మరల్చుకోలేమని బాగా తెలుసు మన మిత్రులు తాము తమయింద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోగలమని దబాయిస్తూ వుంటారు కానీ వాళ్ల ఏకాగ్రత ఎంత సులభంగా చెదరగొట్టవచ్చో తెలుసుకోవాలంటే వాళ్లతోబాటూ రోడ్డుపైన ప్రయాణం చేస్తే చాలు! వ్యాపార ప్రకటనలన్నీ వాళ్లచేతనలోకి చొచ్చుకెళ్లిపోతాయి ఆప్రకటనలు మన అభిప్రాయాలకూ అభీష్టాలకూ ఎంతవ్యతిరేకంగా ఉన్నప్పటికీ కేవలం మన ఏకాగ్రతపైన మనకు అదుపులేకపోవడంచేత అవన్నీమన మనస్సులోకి తోసుకొంటూ వచ్చేస్తాయి

గ్రంథాలయాల్లో చదువుతూ కూర్చునే వ్యక్తులనుగమనించండి
 వక్కన ఎవరైనా నడుచుకుంటూ వెళ్ళినప్పుడల్లా ఒక్కోసారి
 నిముషనిముషానిక వాళ్ళ తలపైకెత్తి చూస్తూ వుంటారు వాళ్ళ
 అనుకునిచెస్తున్నవనిగాదది వాళ్ళ ఎకాగ్రత తనికిష్టంవచ్చినట్టుగా తాను
 పరిగెడుతూఉందంటే! ఎదైనా ఒక్క మ్యూజియం లాంటి భవనంలో మన
 ఎలలు అదుపుతప్ప తిరుగుతూ వుంటే అందరూ మనల్నిలా నిందిస్తారన్నది
 అనుభవైకవేద్యం అదుపుతప్పనవల్లల్లా ఎకాగ్రత కూడా విచ్ఛలవిడిగా
 తిరగడాన్ని మనం ఎక్కడైనా గమనించవచ్చు

విభజించబడన ఎకాగ్రత శారీరక అలసటకు దారి తీస్తుంది ఓ
 రోజంతా షాపింగ్ చేసినప్పుడూ లేకపోతే మ్యూజియానికి వెళ్ళి ఈజిప్షియన్ల
 గదినుంచీఫ్రెంచి యింప్రెషనిట్లగదిదాకా అన్నింటినీ చుట్టివచ్చేసేయాలని
 అనుకున్నప్పుడూ మీరు పూర్తిగా అలసిపోయారా? నిలబడే
 ఉండవలసివస్తుంది ఒక వన్నువుపైన్నుంచీ మరొకవన్నువుపైకి
 ఎకాగ్రతనువేగంగా మరల్చడం వల్ల మీ జీవశక్తి పూర్తిగా హరించుకుపోతుంది
 చివరకు మనం పొందిందేమీ ఉండదు బహుశా మీరు మమ్మీలనుగానీ
 మోనెట్లనుగానీ ప్రసంశించవలసినంతగా ప్రశంసించి ఉండరు వాటిని
 గురించి మీరు వెలిబుచ్చగలిగిన అభిప్రాయ మంతా ఎవరిటంటే వాటిని
 చూశానని మాత్రమే!

మెదడు స్పెషలిస్టయిన డాక్టర్ వైల్డర్ పెన్ ఫీల్డ్ తానుమళ్ళీ తన
 జీవితాన్ని మొదటినుంచీ జీవించగలిగితే అప్పుడు దాన్ని పూర్తిగా మానవ
 ఎకాగ్రత గురించి అధ్యయనం చేయడానికి వెచ్చిస్తానని అంటాడు ఎకాగ్రత
 అనే లక్షణం అవగాహన తో పూర్తిగా ముడిపెట్టబడి ఉంటుంది మీరు
 తింటున్న ఆహారమే మీరు! అన్న పాత సూక్తి మీకు తెలుసుకదా! దాన్ని
 కొంచెం మార్చి మనం మీరేమిటో దాన్నే చూస్తున్నారు అనవచ్చు
 మనముందు మనకు కనబడుతున్నది శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నట్టుగా
 అక్కడున్నది మాత్రమేగాదు అక్కడున్నదాన్ని పరిపూర్ణంగానూ చూడడం
 లేదు దృష్ట చూపు ఒక సంక్లిష్టమైన అంతరత విధానంపైన
 ఆధారపడివుంటుంది అందులో ఒకటి కోరిక మనల్నేదైతే
 వున్నూలింపజేస్తుందో అదే మన ఎకాగ్రతను పొందుతుంది మనకెక్కడైతే
 ఎకాగ్రతవుందో దాన్నే మనం చూస్తాం

ఈ రోజు మెయిన్రోడ్డులో ఎం జరిగిందని నలుగుర్ని అడిగి చూడండి లివింగ్స్టన్ హోటల్లో మధ్యాహ్నభోజనం ముగించుకుని తిరిగొస్తున్న వర్తకుడు డెల్ఫినీస్ లో ఈ రోజు భలేజనం ఆ మనిషికి వ్యాపారం చేసుకునే కిటుకులు బాగా తెలుసు అంటాడు

నడివయసులో వున్న స్కూలు మాష్టరు ఆహా! భలే బావుంది డెల్ఫినీ బావమరిది జార్జి యిప్పుడు అంగడిలో పనిచేస్తున్నాడు అంటాడు అదే ఓ పడుచు ఎల్ల డెల్ఫినీస్ లో అమ్మకాలన్నీ న్యాయంగానే వుంటాయి అంటుంది

ఓ కుర్రాడు భలే! డెల్ఫినీస్ నుంచీ బయటి కొస్తున్న అమ్మాయిలను చూశారా? అని అడుగుతాడు

నిజానికి వాళ్లందరూ వాళ్లేం చూశారో అదే చెబుతున్నారు వాళ్ల వాళ్ల కిష్టమైన విషయం పైకే వాళ్ల ఎకాగ్రత వెళ్లింది

ధ్యానాన్ని అభ్యసించడం ద్వారా మనకోరికలపైన అదుపును సంపాదించుకున్నప్పుడు మనకిష్టం వచ్చిన చోటికి మన ఎకాగ్రతను మరల్చి గలిగినప్పుడు ప్రపంచం మరో రకంగా మనకు కనిపిస్తుంది క్రమంగా వస్తువులు నిజంగా ఎలా వున్నాయో అలాగే వాచిని చూడగలం వాటితో బాటూ అల్లుకుపోయిన విషయాలు మనదృష్టిని మరల్చలేవు వస్తువుల రంగులూ అమరికా ఆకారాలూ చాలా ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తాయి అంతేగాదు మనముందున్న వ్యక్తుల్లోనూ మనముందు జరుగుతున్న సంఘటనల్లోనూ ఒకలయ ఒక పద్ధతీ మనకు బోధపడతాయి ఆ మార్పు చాలా విస్పష్టంగా వుండడంచేతనే ఎంతొమ్మిదో శతాబ్దానికి చెందిన మార్మికుడు శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస కొత్తచెవులూ కొత్తకాళ్లూ పెరగడం గురించి వక్కాణించాడు

ఒకానొక గొప్ప ప్రవచనంలో తామస్ బ్రహర్న్ అనే అంగ్ల మార్మికుడు అప్పుడే నిజంగా కళ్లు తెరిచి చూసిన వ్యక్తికి ఎప్పుడూ నవనవోన్మేషంగా వుండే ప్రపంచమెంత అద్భుతంగా కనిపిస్తుందో మాటల్లో చెప్పడానికి బ్రయత్నిస్తూ యిలా అన్నాడు

వీధిలోని దుమ్ము ధూళీ బంగారమంత విలువైనవిగా

కనిపిస్తున్నాయి మొదటిసారిగా తలుపునందులోంచి

చూసనప్పుడు ఆకుఎచ్చని చెట్లు నా మనస్సును దోచుకున్నాయి
వాటి తీయదనమూ అవురూపమైన అందమూ నావ్యాదయాన్ని
నాట్యం చేయించాయి వీధుల్లో గెంతులాడే అబ్బాయిలూ
అమ్మాయిలూ నడచే ఆభరణాలు ఎగటి కాంతిలో అనంతం
మూర్తీ భవిస్తోంది ప్రతిదానివెనకా ఒక అనంతం వెల్లివిరుస్తోంది

అందుకే ఎకాగ్రత అన్నది ఒక గొప్ప విలువైన లక్షణం మంచిదో
చెడ్డదో దేన్నిపైవైతే మన ఎకాగ్రతనుంచుతామో దానికి పెరగడానికి
కావలసిన ప్రోత్సాహం దొరుకుతుంది అందుకే దానితో ఎం చేస్తున్నామన్న
ప్రశ్న చాలా ముఖ్యమైనది ఎవరైనా ఒకరు ఒకసమావేశానికి ఆలస్యంగా
వచ్చినప్పుడు అందరూ వెనుదిరిగి చూస్తే వాళ్ల అలజడి మరింతగా
పెరుగుతుంది వాళ్ల ఎకాగ్రత అంతా ఆ అలజడిపైన్నే కేంద్రీకరించబడడమే
అందుకు కారణం వాళ్లందరూ తమ ఎకాగ్రతను వక్తపైన మోహరించివుంటే
ఆలస్యంగా వచ్చిన వాళ్లహంగామాను చాలా వరకూ తగించి వుండేవాళ్లు
అలాగే ఎవరైనా తన ప్లేటునో గ్లాసునో జారేసినప్పుడు మనం మన
పనినానా మిరి మిర్రీ చూడడ మెందుకు? అందుకే ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు
యిలాంటి అడ్డంకులతో పోరాటం చేయరాదని మీకు చెబుతున్నాను
అలా చేస్తే మీ ఎకాగ్రతనూ మీ జీవశక్తినీ వాటికప్పగించేసినట్టవుతారు
అప్పుడవి మరింతగా విజృంభించి తర్వాత తీసపారేయడానికి వీల్లేనంత
బలంగా తయారౌతాయి

★ అసంకల్పితమైన ఏకాగ్రత ★

మనందరిలా కష్టపడి యింద్రియాలకు శిక్షణ నివ్వకపోయినా
సునాయాసంగా ఎకలక్ష్య పూరితమైన మనస్సును సాధించుకోగలిగిన
వ్యక్తులను మనం తరచుగా చూస్తూవుంటాం అద్భుతం! అందువల్ల వాళ్ల
శక్తి చాలా ఆదా అవుతుంది కానీ అందులో ఒక ప్రమాదం గూడా ఉంది
అటువంటి వ్యక్తి మనస్సు అతని కిష్టం వచ్చిన విషయంపైన గాఢంగా
హత్తుకు పోవడంచేత అవసరం వచ్చినప్పుడుగూడా దాన్ని వదలిపెట్టి
వెనక్కుమరలదు ఎప్పుడూ ప్రాచీన సుమేరియన్ లేదా శ్యామూయల్ పెప్పీ

లేట్డైరీ ఎంట్రీలపైన్నే తన దృష్టినంతా కేంద్రీకరించే ప్రాఫెసరు ఒకరు నాకిప్పుడు జ్ఞాపకం వస్తున్నాడు తానెక్కడికి వెళ్లినా ఆ విషయాలనతడు మరచిపోయేవాడు కాదు అదీ ఎకలక్ష్వతే! కానీ స్వేచ్ఛగా ఎన్నుకున్నదిగాదు అందుచేత సామాజిక సంబంధాలు దెబ్బతినడమే గాకుండా చిన్న చిన్న ప్రమాదాలుగూడా ఎదురౌతాయి

ACNO 23924

ఆల్బర్ట్ ఐన్స్టీన్ను గురించి చాలా కథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి అవన్నీ నిజమోకాదో నాకు తెలియదు ఓసారి పదివేలడాలర్ల చెక్కు ఒకటి ఆయన కొచ్చిందిట! పుస్తకంలా ఎంతవరకూ చదివామో గుర్తుంచుకోవడానికి పుపయోగించే మార్కులుగా అది చక్కగా సరిపోయిందట! ఆపుస్తకం గ్రంథాలయానికి తిరిగి వెళ్లిన తర్వాత ఆ లైబ్రేరియన్చూన చెప్పేదాకా ఆయనకా సంగతే గుర్తులేదట! మరోసారి దారిలో ఎదురైన ఐన్స్టీన్తో ఎవరో మీరు భోంచేశారాండీ? అని అడిగారు అందుకు ఆయన 'నేనిప్పుడు ఎటువైపుకు నడుస్తున్నాను? నేను ఇంటివైపుకు నడుస్తూంటే తినలేదని అర్థం ఇంటినుంచీ వెళ్తున్నట్టయితే తినేనట్టు అర్థం అన్నాడట! ఓసారి దారిలో వెళ్తున్నవాళ్లు ఆయనకోటు భుజం దగర ఉబ్బెత్తుగా వుండడం గమనించారు ఆయన హంగర్ తీసేయకుండా కోటుతో బాటూ తగిలించేసుకున్నాడని తరువాత వాళ్లకు తెలిసింది

29454
ESH

శాస్త్రీయ విజ్ఞానానికి ఐన్స్టీన్ చేసిన సేవ అమూల్యమైనదని మనకు తెలుసు కాబట్టి ఆయన యిలా తన ఎనిలోనే పూర్తిగా నిమగ్నమైపోవడం విడ్డూరంగా కాకుండా తమాషాగా కనిపిస్తుంది కానీ ఇతరుల విషయంలోఇది యిబ్బందికరంగా పరిణమించవచ్చు కార్మెల్ నుంచీ స్నేహితులతో కలిసి ఇంటికి కారుడ్రైవ్చేసుకుంటూ వెళ్తున్న ఓవ్యక్తి బీచ్లో తన కెమెరా మరచి పోవడం గురించి ఆమధ్య నేను పేపర్లో చదివాను అప్పుడతను కారుని వెనక్కు మళ్లించి విపరీతమైన వేగంతో దాన్ని తిరిగి చేజిక్కించుకోవడం కోసం ప్రయాణ మయ్యాడు అతడి మనస్సు కెమెరాపైన్నే లగ్నమైపోయింది దాన్నెలాగైనా తిరిగితెచ్చుకోవాలి కానీ దురదృష్టవశాత్తూ ఆకోరిక అతడి ప్రాణాలనే తీసేసింది అందువల్ల ఎకలక్ష్వతతో మనం అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు మనవిచక్షణాశక్తిని ఆత్మబలాన్ని గూడా బలపరచుకుంటూ ఉండాలి అప్పుడే ఎకాగ్రతను దేనిపైన లగ్నం

చెయ్యాలో అవసరమైనప్పుడు ఎలాదాన్ని మరల్చుకోవాలో మనకు అర్థమవుతుంది

☆ ఒక సమయంలో ఒకటే విషయం ☆

దాదాపుగా మనందరి మనస్సులూ చెల్లా చెదరైవుంటాయి కాబట్టి మనమెలా ఎకలక్యత అనే విలువైన శక్తిని పెంపొందించుకోగలం? అందుకొసం ఎద్దెప్రకారం ధ్యానాన్ని అభ్యాసం చెయడమే మొదట చేయవలసిన పని ఈ విద్యలో అభినివేశం సంపాదించుకోడానికి అదే సరైన మార్గం కానీ మరో విలువైన సహాయం గూడా దొరుకుతుంది ఒక సమయంలో ఒకటికంటే ఎక్కువపనులు చేయకపోవడమూ చాలా సంగతుల్ని ఒకేసారి పట్టించుకునే దురల్పాటును దూరం చేసుకోవడమే అది

నేను కుర్రాడిగా వున్నప్పుడే ఈ సంగతిని స్పష్టంగా తెలుసుకున్నాను అప్పుడు యింగ్లీషు టీచరుగా వున్న మా బాబాయి వాషింగ్టన్ ఇర్వింగ్ కథల్నినాకు పరిచయం చేశాడు తానూవాంచుకున్నదాన్ని చూస హడలి పడిపోయిన ఇచబోథ్ క్రెన్కథను చదివిన తర్వాత ఓనాటి ఉదయం టిఫెను తినడానికి ముందుగా రిప్ వాన్ వింకుల్ గురించి చదవడం మొదలుపెట్టాను నాపుస్తకం తీసుకుని దోసె కొబ్బరి చట్నీల ముందుకూర్చున్నాను పరధ్యానంతో దోసెలుతింటూ గ్రామంలోని చిన్న ఎల్లలు దీర్ఘ నిద్ర నుంచి తిరిగొచ్చిన రిప్ నెలా ఆహ్వానించారో చదవసాగాను నా కోసం ప్రేమతో దోసెలు తయారు చేసిన మా బామ్మ నెమ్మదిగా నా దగరికొచ్చి నాముందున్న ప్లేటును లాగెనంది వాటిరుచిని అంతవరకూ పట్టించు కోని నేను కాస్సేపు ఈ సంగతిని గుర్తించనేలేదు నీచేతిలో ఎమీ లెదు అన్న ఆమె మాటలు విన్న తర్వాత గానీ ఖాళీ చేతిని నోటికి ప్లేటుకూమధ్య ఆడిస్తూనే వున్నానన్న సంగతి నాకు స్ఫురించలేదు అప్పుడు ప్లేటుకోసం తలవంచి చూశాను అదక్కడలేదు అప్పుడు

పనికిరాకుండా తినడమంటేనూ పనికిరాకుండా చదవడమంటేనూ ఇదే!

అంది ఆవిడ ఆ తర్వాత వాషింగ్టన్ ఇర్వింగ్ కూ దోసెలకూ మధ్య దూరమెంతవుంచాలో నేను తెలుసుకున్నాను

అమెరికాలో అటువంటి దృశ్యాన్ని చూడదలచుకుంటే నాన్ప్రాన్సిస్కోలోని మాంట్‌గోమరీ విధిసారి సందర్శించండి ఈ పైనాన్సియర్లకూ బిజినెస్ టైకూన్లకూ యిష్టమైన మధ్యాహ్నభోజనం నజర్‌సాలడ్‌గానీ క్లబ్‌సాండ్‌విచ్‌గానీ గాదు వాల్‌స్ట్రీట్‌జర్నల్‌మాత్రమే! వాళ్ల ముందుండే ప్లేట్లలో ఎదో ఆహారం లేకపోలేదు కానీ వాళ్ల ఎకాగ్రతంతా స్టాక్‌కొటేషన్ల మీదే వుంటుంది వాళ్ల నోట్స్‌కెళ్తున్నది అదే! సోడా ఫౌంటెన్లదగిరా బ్రక్కుస్టాపుల్లోనూ కాఫీహౌసుల్లోనూ బహుశా వేర్వేరు వార్తాపత్రికలు కావచ్చుగానీ మనం చూస్తున్నది మాత్రం అదే!

తమకుటుంబ సభ్యులతో కలసి భోజనంచేస్తున్నప్పుడుగూడా వున్నకాలూ వార్తాపత్రికలూ చదివుతూ తమ ఎకాగ్రతను రెండుగా విభజించే వ్యక్తులను మీరు చూసే వుంటారు తమనెవరూ చూడకుండా తామెవరినీ చూడకుండా మాటాడకుండా మాటాడనివ్వకుండా కావాలని దినపత్రికలను పెద్దడాళ్లలాగా అడ్డంపెట్టుకునే పెద్దమనుషులను కొందరిని నేనూ చూశాను ఓ అర్థరాత్రి తరువాత బయల్దేరే విమానంలో మిన్నెయోపోలిస్‌నగరానికి వెళ్లడం కోసం డెబ్బయి అయిదుడాలర్లు మిగిలించుకోవచ్చునని గొంతు చించుకునే షార్తిపేజీ ప్రకటనలో మునిగిపోవడం కంటే మిమ్మల్ని ప్రేమించే వ్యక్తులకు మొహాన్ని చూసే అవకాశాన్ని ప్రసాదించడం అందులో ప్రశాంతమైన ఉదయపు సమయాల్లో మంచిదిగాదా?

ఇప్పుడిప్పుడు కుటుంబసభ్యులంతా తమరాత్రిభోజనాన్ని టీవీసెట్ల ముందే కానిస్తున్నారనివిన్నాను వాళ్లు లూసీషోలుచూడ్డం కోసం భోజనం వేళల్ని మార్చుకుని తీరా సమయం ఆసన్నమయ్యాక తమహాల్లోనో గువాలోనో కొందరు కుర్చీల్లోనూ కొందరునేలపైనా కూర్చుని భక్తిశ్రద్ధలతో టీవీకేస చూడ్డం మొదలు పెడతారు అమ్మ ప్రతి ఒక్కరికీ ఓ టీవీ తట్టను తీసుకొచ్చి యిచ్చాక బొమ్మబాగా కనిపించడం కోసం దీపాన్ని డిమ్‌చేస్తుంది ఎవరిసంభాషణ వల్లగానీ షోచూసే ఆనందానికి భగ్నం కలగకుండా సౌండు పెంచుతుంది ముప్పయి నిమిషాలసేపు కుటుంబమంతా లూసీ గృవాచ్చిద్రాలనే నములుతుంది భోజనమన్నదానిపైన వెచ్చించిన ప్రేమా శ్రమా వృధా అయిపోతాయి వాళ్లందరికీ కొంచెం భౌతికశక్తి చేకూరి ఉండవచ్చు కానీ దాని వెనుక వుండే ఉద్దేశం నెరవేరకపోవడంతో భోజనం వృధా అయినట్టే లెక్క! కాస్సేపటి తర్వాత విలువలేకుండా పోతున్న

భాజనాన్ని తయారు చెయడానికి మారుగా టీవీ భాజనాలు వడ్డించాలన్న ఉబలాటానికే అమృకూడా లొంగి పోతుంది అది వాళ్ల తట్టకు సరిగా సరిపోయే భాజనమూ సులభంగా కడగడానికి వీలయ్యేదీనూ! లేకపోతే ఆమె ఫోను చేతి కందుకుని ఇంటికి ప్లాస్టిక్ సంచుల్లో ఫాస్ట్ ఫుడ్ దేన్నయినా సరపరా చేయమని ఎదోహోటల్ కు ఆర్డరిస్తుంది

★ ఏకలక్ష్మత - అధ్యయనం ★

ఎ కాలేజీ కాంటీను గుండానైనా ఓసారి నడచి వెళ్లండి ఒకే సమయంలో అనేక పనులు చేసుకుపోయే విద్యార్థులను మీరు చూడచ్చు ఒకే వ్యక్తి ఒకే సమయంలో ఓటెక్స్టుపుస్తకం చదువుతూ ఓ కప్పకాఫీ తాగుతూ నగరెట్టుకాలుస్తూ దుమ్మెత్తిపోస్తున్న సంగీతం వింటూ వుంటాడు అతడు ఒక విద్యార్థికాడు అతడు నాలుగు పావుభాగాల విద్యార్థి అతని మానసక శక్తంతా విభజించబడిపోయింది అతను దేన్నిగానీ శ్రద్ధాశక్తులతో చెయడంలేదు ఓసారి నేను ఓరకమైన సర్క్స్ విన్యాసాన్ని సైతం చూశాను ఓ యువకుడు తన పెదవులమధ్య నగరెట్టాకటినాట్యం చేస్తూవుండగా అలాగే టీ కప్పులోంచి టీని జుర్రుకుంటున్నాడు

కొందరు విద్యార్థులు తమ గదుల్లో చదువుకుంటూ ఉన్నప్పుడు తినడం కోసమని పెద్ద పెద్ద సంచులనిండా ఉర్లగడ్డలచిప్పు పప్పులూ కొంటూ ఉంటారు ఒకటో రెండో వాక్యాలు చదవడం రెండుముక్కలు నమలడం పుస్తకంలోని వాక్యాల అన్వయం సరిగా అర్థంగాకపోవడంతో మళ్ళీవెనక్కివెళ్లి మొదటి నుంచి మళ్ళీ చదవడం అదీ వాళ్లు చేస్తున్నపని సంచీలోని చిప్పును ఖాళీచేయడంలో జరుగుతున్న పురోభివృద్ధి శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయడంలోజరగడం లేదు సమావేశాలకు కట్టలకట్టల పరీక్షపత్రాలు తీసుకొచ్చి సమావేశం జరుగుతూవుండగా దిద్దుతూ వింటూ తమ ఎకాగ్రతను విభజించి పారేసే ఉపాధ్యాయులను నేను చాలా మందిని చూశాను అంకిత భావముండే ఉపాధ్యాయుడెలావుండాలో నిరూపించి చూపాల్సిన ఉపాధ్యాయులు కొందరు తమగదుల్లో కూర్చుని రేడియోవింటూ చదవడం నేను చాలాసార్లు గమనించాను

పనిగట్టుకుని తమ ఎకాగ్రతను విభజించే వ్యక్తులందరూ ప్రావీణ్యత సంపాదించుకోడం మరింత కష్ట తరమౌతోందని తెలుసుకుంటారు

అధ్యయనం చేయడానికి ఎకాగ్రత ఎంత అవసరమో అందరికీ తెలిసందే గదా! నిజంగా తెలివైన విద్యార్థి ఈ విషయాన్ని చక్కగా అర్థం చేసుకుంటాడు అతణ్ణి ఒకే సమయంలో చదవడమూ కాఫీ తాగడమూ ముగించమంటే ఆకాఫీ చల్లారి పోతుంది ఆస్ట్రేలో అతడి నగరెట్టుంటే అది అలాగే నునబారిపోవలసందే! నిజానికి నగరెట్టునంతకంటే ప్రయోజనకరంగా ఉపయోగించడం వీలుగాదనుకోండి! సంగీతం మోగుతున్నా అతను వినడు అటువంటి విద్యార్థులు పరిసరాల్లో ఎం జరుగుతున్నా పట్టించుకోకుండా పూర్తి ఎకాగ్రతతో ఉంటారు మీరు భుజం చరిచినా గట్టిగా ఎలచినా అతడూ మీ వైపుకు తిరిగైనా చూడడు

సోమర్సెట్ మామ్ తొలినవల దిరేజర్స్ ఎడ్జ్ లోని యువ అమెరికన్ కథానాయకుడు లారీ మీకు జ్ఞాపకముండే వుంటాడు ఓ ఉదయాన క్లబ్ గ్రంథాలయంలోకి తాను ప్రవేశించినప్పుడు లారీ పూర్తి ఎకాగ్రతతో కూర్చుని చదువుకుంటూ వున్నాడని కథకుడు చెబుతాడు ఆ సాయంత్రం చీకటి పడతుండగా అతను తిరిగి వెళ్తున్నప్పుడుగూడా లారీ తన చోటునైనా మార్చకుండా అదే భంగిమలో కనిపించాడతనికి అతనొక అసాధారణమైన మానసక శక్తి వున్న యువకుడని మనకర్థమవుతుంది తానే పని చేసున్నాఅందులో అతను అసాధారణమైన ప్రతిభే చూపెడతాడు ఆ తర్వాత లారీ తనను ఆధ్యాత్మిక వికాసం తప్ప మరేదీ తప్ప పరచజాలదని తెలుసుకుంటాడు ప్రశంశనీయమైన ఎకలక్యంతో అతను తన అన్వేషణను కొనసాగిస్తాడు

☆ ఏకలక్యత - ఆనందం ☆

ఎదైనా ఒక కళపైన అభిమానముండే వ్యక్తి ఒకే సమయంలో రెండుపనులు చేస్తూ తన ఎకాగ్రతను చీల్చి పారేసుకోడానికెప్పుడూ సిద్ధంగాలేడు సంగీతప్రయుణ్ణి ఉదాహరణగా తీసుకోండి చాలా మంది తాము సంగీతమంటే చెవికోసుకుంటామని చెబుతూవుంటారు కానీ వాళ్లను జాగ్రత్తగా పరీక్షించి చూడండి నిజమైన సంగీత ప్రయులు తాము సంగీతం వింటున్నప్పుడు తమ చేతనను దారిమర్లించడం ఇష్టంలేక పోవడంతో కళ్లు మూసుకునివింటారు కచేరీలో కూచుని చుట్టూ కలయజూస్తూవుంటే

మీఎకాగ్రత చెదిరిపాతుంది కళ్లు తెరుచుకునేవున్నారంటే అప్పుడు మీరు సంగీతాన్ని మాత్రమే వినడం లేదు బహుశా ఓనిమా గూడా చూస్తున్నట్టేలెక్క!

మరో సంగతి కొన్ని పుస్తకాల పాపుల్లోనూ గ్రంథాలయాల్లోనూ సంగీతం మోగడం నెను గమనించాను అటువంటిస్థలాల్లో వూర్తి నిశబ్దం వుండాలి పుస్తకాలంటే నిజంగా గౌరవముండేవాళ్లు అలాగే చేస్తారు అసలు సంగీతమంటే గౌరవముండేవాళ్లు గూడా అలాగే వుంటారు పైన చెప్పినటువంటిదెలాల్లా సంగీతం మనసులకు ప్రశాంతతను వేకూరుస్తుందని కొందరు వాదిస్తూ వుంటారు సంగీతం మనసులకు ప్రశాంతత నిస్తుంది 'జమే! కానీ చదువుతున్నప్పుడు మాత్రం ఆమాట నిజం గాదు ఈ వాస్తవాన్నే మరింత వివరీకరించిచెబుతూ మీరునడుస్తున్నప్పుడు నడవండి మీరు నిల్చున్నప్పుడు నిలబడండి మీరు కూర్చున్నప్పుడు కూర్చోండి ఊగినలాడకండి అంటాడు గౌతమబుద్ధుడు

కొంతకాలం క్రితం రాయల్ షేక్స్పియర్ కంపెనీ వాళ్లు ప్రదర్శించిన రోమియో అండ్ జూలియట్ చూడ్డానికి వెళ్లాను నేనిదివరకే ఓ సందర్భంలో పేర్కొన్న మా బాబాయి నాకు హైస్కూలు రోజుల్లోనే ఈ నాటకాన్ని పరిచయం చేశాడు అప్పటికాయనింకా చనిపోలేదు తనకు షేక్స్పియర్ పైనుండే అభిమానాన్నంతా నాకూ పంచిపెట్టిన ఆ మహానుభావుడికి కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా ఆ ప్రదర్శనకొక ఆహ్వానం ఎంపానులెండి! అదివేరేసంగతి నేనా ప్రదర్శనకెళ్లాను అది ప్రారంభమైంది నేను పూర్తిగా నిమగ్నమైపోయాను అందరూ గొప్పనటీనటులు వాళ్లనటనకూ వాచకానికి భాషా సౌందర్యానికి నేను ముగ్ధున్నయి పోసాగాను

అప్పుడు అందరూ వేచి చూసే ప్రసద్ధమైన బాల్కనీ సీను వచ్చింది మీరెంత కరినుడూ రసకత తెలియని వాడూ అయినా ఆదృశ్యం మిమ్మల్ని అలాంటి అనుభూతులు ఎదురైన పాత జ్ఞాపకాలకు పరిగెత్తిస్తుంది జూలియట్ బాల్కనీపైకి వస్తుంది రోమియో ప్రతీక్షతో వూరిపీల్చడం సైతం మరచిపోయి ఉంటాడు అయినా మృదువుగానే! ఆ కిటికీలనుంచి ఎలాంటి వెలుతురు విచ్చుకొంటోంది? అదే తూర్పుదిశ మరి జూలియట్టే ఆ సూర్యుడు

అప్పుడు మిరాయి ఎక్కడుందో చెప్పవూ? అన్నమాట నా చెవిన బడింది నాకు షేక్స్పియర్ నాటకం బాగా తెలుసు కానీ యీ మాట అందులో లేదు గదా! నా జ్ఞాపకశక్తి తగిపోతోందా? లేకపోతే నటీనటులు నాకు తెలియని నాటకాన్ని దేన్నయినా ప్రదర్శిస్తున్నారా? బహుశా జూలియట్ రోమియో ప్రేమను వరీక్షించదలచుకుందేమో! ఆమెను ప్రేమించదలచుకుంటే అతను మిరాయి తీసుకొచ్చి వుండాలేమో!

త్వరగా మిరాయెక్కడో చెప్ప? అంటూ ఆ స్వరం మరింత ఆత్రుతతో ప్రశ్నించింది జూలియట్ బుర్రలో ఎంత విడ్డూరమైన ఆలోచన! ఇంతలో ఆ మాటల్లో కాలిఫోర్నియా యాస నాకు స్ఫురించింది నిజమే! నాపక్కన కూర్చున్న ఇద్దరు హైస్కూలు విద్యార్థినులు రోమియో జూలియట్ల సంభాషణతో పోటీ పడుతున్నట్టుగా మాట్లాడుకుంటున్నారు మళ్ళీ మా బామ్మ మాటలేనాకు జ్ఞాపకంవచ్చాయి ఈ ఆడవల్లలకు షేక్స్పియర్ను ఆనందించడమూ రాదు మిరాయి రుచిని ఆస్వాదించడమూ రాదు

ఋషులూ సన్యాసుల జీవితచరిత్రలు చదివితే వాళ్లకు చాలా ఎకాగ్రత వుండేదని తెలుస్తుంది ప్రార్థనలో ఆరాధనలో ధ్యానంలో తమదైవం పైన మాత్రమే లగ్నమయ్యే వాళ్ల ఎకాగ్రతను ఎదీ భగ్నం చేయజాలదు ఎచిన్నవిషయమైనా భగవంతుడిపేరు ఆయన సాన్నిధ్యం ఆయన చిహ్నం ఆయనను జ్ఞాపకం చేసే భంగిమా ఎదైనా సరే వాళ్ల చేతనను ఉద్దీప్త స్థాయికి చేరుస్తుంది అప్పుడప్పుడూ ఈ లక్షణం ఇబ్బందికరంగా పరిణమించవచ్చు ఓ ఇటాలియన్ మార్మికుడు తాను మాస్ చెప్పే సమయంలో యిహలోకాన్ని మరచి పోకుండా వుండడం కోసమూ సరైన మాటలు వెలిబుచ్చేందుకూ తన చోటులో ఓ చిన్న జోక్స్ వున్నాకాన్ని దాచుకున్నాడని చెబుతూంటే విన్నాను

ఓసారి శ్రీరామకృష్ణపరమహంస తన అనుచరుడు గిరీష్‌ఫోష్ ప్రదర్శించిన ఓ నాటకాన్ని చూడ్డానికి వెళ్లాడట! అది దేవుడి గురించిన నాటకం ఆయనకు అనాటకమంటేనూ గిరీష్ అంటేనూ చాలా యిష్టం కాబట్టి ముందుకెళ్లి కూర్చున్నాడు తెరపై కెత్తాక ఓ పాత్ర భగవంతుడిని కీర్తిస్తూ పాట పాడసాగింది వెంటనే రామకృష్ణపరమహంసచేతన ఉత్కృష్టస్థాయిని చేరుకోసాగింది వేదిక మాయమైపోయింది నటీనటులు మాయమై పోయారు కేవలం గొప్ప మార్మికులకు మాత్రమే సాధ్యమైన

పద్దతిలో ఆయిన నెనిక్కడిక నామిత్రుడు ప్రదర్శిస్తున్న నాటకాన్ని చూడ్డానికి మాత్రమే వచ్చాను ఒ ప్రభూ! నువ్వు నన్ను తాదాత్మ్యానికి తీసుకెళ్తున్నావు దినికి నెనొప్పుకొను లంటూ తననిరసనను వ్యక్తం చేశాడట! అప్పుడాయన తనకీ యిహలోకపు స్పృహ వదలి పెట్టకుండా వుండడంకోసం డబ్బు డబ్బు డబ్బు లంటూ వల్లించసాగాడట!

మనలో చాలామందిక దీనికి భిన్నమైన సమస్య ఎదురౌతుంది చాలా తక్కువ ఎకాగ్రత వుండడమే అది! కానీ ఒక సమయంలో ఒకే పని చేయడానికి ప్రయత్నిస్తూ మన ఎకాగ్రతను క్రమంగా పెంచుకోవచ్చు మీరు చదివేటప్పుడు పూర్తిగా దానిపైన్నే మనసు పెట్టండి మీరు ననిమా కెళ్లి నప్పుడు దానిపైన్నే ఎకాగ్రత వహించండి పాపేకార్న్ తినకండి ఇతరులతో మాట్లాడకండి సంగీతం వినేటప్పుడు ఆపని మాత్రమే చేయండి అప్పుడే ఆ ఎనుల్లోని ఆనందాన్నీ ఫలితాన్నీ పూర్తిగా అనుభవిస్తారు మీ ద్యానంకూడా ఫలవంత మౌతుంది

ఇతరవిషయాల్ని మన వృత్తితో కలపడంకూడా ఆక్రమమేనని నేను నమ్ముతాను అంటే మనం మనల్ని హీనపరచుకోవడంమాత్రమే గాకుండా మన యజమానులనూ మన పనినీ గూడా మోసం చేస్తున్నామన్నమాట! మనలో ప్రస్తుత ముండే శక్తుల్ని వినియోగించుకోవడమంటే మనలో దాగుండే అంతరత వనరుల్ని పైకి తీయడమే! పని చేస్తున్నప్పుడు చిరుతిళ్లు తినడమూ పత్రికలు చదవడమూ జాతకచక్రాలు కట్టడమూ మొదలైన పనులు మన మానసక శక్తిని విభజిస్తాయి నిస్సారపరుస్తాయి సాధారణంగా విభజించబడిన మనస్సు శక్తివంతమైనదనే భ్రమ ఒకటి మనకుంది మనస్సునంతా ఐక్యపరచుకున్నప్పుడే ఎకాగ్రత నైపుణ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుందనీ విభజన అసమర్థతనూ పొరబాట్లనూ ఒత్తిడినీ తీసుకొస్తుందనీ క్రమంగా మనకు అర్థమైపోతుంది

☆ ఏకలక్ష్మత - రక్షణ ☆

ఏకలక్ష్మఎకాగ్రత అన్నిరకాల పొరబాట్లనూ తీవ్రమైన ప్రమాదాలనూ నివారిస్తుంది వంటగదిలోనూ షాపులోనూ బ్రమాదకరమైన పరికరాలను వుపయోగించేటప్పుడు జాగ్రత్తగా వుండాలి చేస్తున్నపనిపైన్నే పూర్తిగా ఎకాగ్రత తెచ్చుకోవాలి పూర్తిగా అనే మాటను మరింతగా

నొక్కచెబుతున్నాను సురక్షితంగా వుండాల్సిన విషయాల్లో అజాగ్రత్తకు చొటేలేదు ఈమాత్రం జాగ్రత్తచాల్లే! అనిగానీ ఆపని చేసేయగలనులే!

అనిగానీ మన మనుకుంటే చాలదు మన శరీరం గురించి యితరులకు సంబంధించి ఎక్కువ అప్రమత్తతతో వుండడం చాలా అవసరం

గీపెట్టేరేడియోలు అసందర్భమైన సంభాషణలూ మొదలైన అనవసరపు అడ్డంకులను తెచ్చిపెట్టుకుని రక్షణను తగించుకోవడమెంత మూర్ఖత్వమో గమనించండి ఉదాహరణకు ఈ ఎడాది ఆస్కార్ అవార్డు ఎవరికి వస్తుందన్న విషయంగురించి చర్చించడానికి వంటగదిలో పదునైన కత్తితో కూరగాయలు తరుగుతున్న సమయమేనా సరైన సమయం? ఈ సంవత్సరపు ఉత్తమ చిత్రం గురించి చర్చించదలచుకున్నప్పుడు కత్తిని అవతలపెట్టి ఎదుటివ్యక్తి ఎకాగ్రతనంతా ఆకర్షించేలా మాట్లాడండి ఆ తర్వాత మీ ఓటేయండి

అలాగే రాక్షస రంపం రోట్ టెల్లర్ లాంటి పెద్దపెద్దయంత్రాలను నడుపుతున్నప్పుడు ఓ క్షణం పాటైనా మీ ఎకాగ్రతను మర్చించగూడదు మీతో మాట్లాడ్డానికి ఎవరైనా కర్మాగారానికివస్తే మీరు చేస్తున్నపనిముగిసేదాకా వేచివుండమని చెప్పండి లేకపోతే యంత్రాన్ని ఆఫ్ చేసి ప్రమాదకరమైన చోటు లోంచి మీచేతులనూ శరీరాన్ని తీసేసిన తర్వాత మాట్లాడండి సభ్యతఅంటే నిజంగా అదేనని గమనించండి తటాలును వెనుదిరిగి గాయపడిన చేతుల్తో ప్రత్యక్షంగావడం సభ్యత ఎంతమాత్రమూ కాదు

యంత్రాలతో పనిచేస్తున్నప్పుడు జాగ్రత్తగా మసలడం మన ఎకలక్యతను మరింతగా పెంచుతుంది అజాగ్రత్తగా వాటి దగరికెళ్లడమూ ముట్టుకోవడమూ జరగ కుండా నివారించుకుని యంత్రాలతో పనిచేసేవ్యక్తులతో మనం మాట్లాడాల్సివస్తే వాళ్లు చూపు మనపైకి మరలేంతవరకూ వాళ్లా తర్వాత తమ పని నామ మనవైపుకు వచ్చే వరకూ వేచి చూడాలి వాళ్ల ఎకాగ్రతను భంగం చేయడమూ వాళ్లు ఉలిక్కిపడేలా చేయడమూ ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది

డ్రైవ్ చేస్తున్నప్పుడు రాజకీయ చర్చలూ క్లిష్టమైన సమస్యలూ జోక్లూ ఆటలరాజకీయాలూ మొదలైన అనేకానేక విషయాలను సీరియస్ గా చర్చించే వ్యక్తులను నేనెందరినో చూశాను డ్రైవరుడ్రైవ్ చేయాలి

ఇతరులు మౌనంగా మంత్రం వల్లించాలి కేవలం కబుర్లు మాత్రమే గాదు చాలా కార్లకు రెడయోలూ కొన్నింటికి టెప్రికార్డర్లూ టెలిఫోన్లూ టీవీ సెట్లూ కూడా వుంటాయి డ్రైవరు ఎకాగ్రతకెంత భగ్నం కలుగుతుంది? దానివల్లవచ్చే దుష్పరిణామాల్ని గురించి ఆలోచించండి ఎవరైనా ఇతరులు గాయపడ్డానికి మీరే కారణమని తెలిసినప్పుడూ మీరు మరికాస్త అప్రమత్తతగా వుండివుంటే అప్రమాదం జరిగేది గాదని తెలిసినప్పుడూ ఎంతబాధకలుగుతుంది? మనమేం చేస్తున్నామో అదిమనం తెలిసే చెస్తున్నామన్నవిషయం నిజమేగదా! బలవానమైన శరీరాలను కొన్నివేలకేజీల బరువుండే ఇనపవాహ్నాల్లో కూరేసి కాంక్రీటు రోడ్లపైన యాభైకి మించిన వేగంతో దూసుకెళ్తున్నప్పుడు ఇతరులు బహుశా మానసకమైన ఆందోళనలకు గురైనవాళ్ళూ అలసపోయినవాళ్ళూ మత్తెక్కించే ద్రవాలు సేవించినవాళ్ళూ అదెవేగంతో ఎదురుగా వస్తున్నప్పుడు ప్రమాదాలేవీ సంభవించ కుండా వుండేందుకు ఎకాగ్రతనంతా కేంద్రీకరించడం అవసరమేగదా? పరిపూర్ణమైన ఎకాగ్రత ఎకాస్త తగినా అది కేవలం బాధ్యతారావాత్యమే అవుతుంది ఎకాగ్రతతో ఎన్నాళ్ళు పనిచేసినా ఇబ్బందిలేదు

మనం డ్రైవ్ చేస్తున్నప్పుడు ఎకాగ్రతను అభ్యాసం చేసుకోవడం మాత్రమేగాకుండా ఇతరులకు గూడా అభ్యాసం చేసేందుకు తోడ్పడాలి మీరు ప్రయాణీకుడు మాత్రమే అయితే డ్రైవరును విసిగించకండి బహుశా ఆ దురదృష్టవంతుడింతవరకూ గోధుమరంగు ఆవును చూడకపోయి వుండవచ్చు దాన్ని చూడకపోవడం ప్రయత్నించడంవల్ల హాస్పిటల్లోని ఆపరేషను గదిని గూడా అతడు చూడవలసి రావచ్చు ఆరెండింటినీ ఎప్పటికీ చూడకుండా వుండడమే పదివేలు

☆ ఏక లక్ష్మతను ఇతరులకు అందించడం ☆

అప్పుడప్పుడూ మనం ఇతరులకు ఏకలక్ష్మతా సూత్రాన్ని హుందాగా జ్ఞాపకం చేయవచ్చు ఎదోపనిచేస్తూ మీతో ఎవరైనా మాట్లాడుతూవుంటే మీరతనితో మీ ఎని అయ్యేదాకా వేచి వుంటాను అని చెప్పవచ్చు వాళ్ళ ఒకేసారి చాలా పనులు చేస్తూవుంటే మీరు మీకు అలవిమాలినంతపని పైనబడ్డట్టుంది నేనూ కాస్త సహాయం చేస్తాను

అనవచ్చు అప్పుడప్పుడూ కాస్త పరాచకమాడొచ్చు గూడా! మీరు స్నేహతులతో కలసి ననిమాకెళ్ళినప్పుడు ఆ తెరపైన మాట్లాడుతున్న వాళ్ళు చేస్తున్న శబ్దంవల్ల మీ మాటలు స్పష్టంగా వినిపించడం లేదు అని వాళ్ళకు మెత్తగా ఓ చురక తగిలించవచ్చు అన్నింటికీ మించి మన ప్రవర్తనతో వాళ్ళకు కనువిప్పు కలిగించవచ్చు

సాధారణంగా దంతవైద్యులు తమపనితాము చేసుకుపోతూనే రోగులతో మాటలు కలుపుతారు నా నొప్పిని తగించాలని నిజంగా తపనపడే మా దంత వైద్యుడు గూడా సరిగా ఆపనే చేసేవాడు నిజంగా నాపైన ప్రేమ వుంటే నాపళ్ళ సంగతి మాత్రమే చూడమని చెప్పేశానతడితో నాదంతాలగురించి ఆయనగారు పట్టించుకుంటే నానొప్పి సంగతేమిటో నేను ఎట్టించుకోగలను

మాట్లాడుతున్నప్పుడు వ్యక్తులెంత సులభంగా ఎకాగ్రతను పోగొట్టు కుంటారో మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాళ్ళకళ్ళు చెప్పలపైకీ మేఘాలపైకీ పక్కన వెళ్తున్నవారిపైకీ యిష్టంవచ్చినట్టుగా చలిస్తూ వుంటాయి చొక్కా మడతలు విప్పుతూ తడికాఫీకప్పులపైన గీతలు గీస్తూ వుంటారు అనవనరవైన విషయాలన్నీ ఆలోచిస్తూ వుంటారు ఎవరైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు వినదలచుకుంటే మీరు పూర్తి ఎకాగ్రతతో వినాలి జేన్ సంప్రదాయంలో ధ్యానం బోధించేగురువు మీచెవులన్నీ రిక్కించి నామాటలే వినండి చూపును నా పైన్నుంచీ మరల్చకండి అంటాడు మంచి సలహా మీ బాయ్ ఫ్రెండు తాను రాస్తున్న మహత్తరమైన అమెరికన్ నవల చివరి అధ్యాయాన్ని గురించి చెప్పడానికి ప్రారంభించినప్పుడు అమాంతంగా గదిలో కొక నెమలి ఎగిరొచ్చివాలి ఎంఛంవిప్ప నాట్యమారంభించినా మీరుదాన్ని పట్టించుకోగూడదు కాబోయే మెల్విల్ అంతటి నవలారచయిత తనకథ ప్రారంభించినా పట్టించుకోకుండా నెమలి పింఛాన్ని పొగడదలచుకుంటే మాత్రం దానిపైన్నే దృష్టిని కేంద్రీకరించండి

ఎల్లలు చిన్నవాళ్ళుగా ఉన్నప్పుడు వాళ్ళపైన పాక్షికమైన ఎకాగ్రతను మాత్రమేలగ్నం చేస్తాము వాళ్ళకు అమాత్రం ఎకాగ్రత సరిపోతుందని భావిస్తాం మధ్యప్రాచ్య ప్రపంచాలకు సంబంధించిన వార్తను కాస్త చదివి తరువాత తలపైకెత్తి అరే! కోట కడుతున్నావా? బ్రహ్మాండంగా వుంది అంటాం మళ్ళీ వార్తా పత్రికలోకి తలదూర్చేస్తాం ఇలా మనస్సును

విభజించడం మంచిదెనని ఎల్లలూ నమ్మేస్తారు వాళ్లమనస్సులపైన
మీప్రభావం చాలా వుంటుంది పైగా యిలా మనం ఎల్లల శక్తిని తక్కువగా
అంచనావెస్తాం వాళ్లు ఆడుకుంటూ వున్నప్పుడు కేవలం కాలక్షేపం మాత్రమే
చేయడం లేదు నేర్చుకుంటారు గూడా! అటువంటప్పుడు కావల్సిన
సహాయం చెస్తూ మనమూ తొడ్పడవచ్చు వాళ్లు ఆడుకుంటున్నప్పుడు
మనం అప్రమత్తంగా వుండకపోతే సరైన సమయంలో వాళ్లను
గమనించకుండా నిర్లక్ష్యంచేసేస్తాము అనవసరమైన సమయంలో
కలగజెసుకోవడం మరీఘరం ఎల్లలు సరిగా ఎదగాలంటే సరైన వాతావరణం
వుండాలి అవసరమొచ్చినప్పుడల్లా తనకు అండగా వుండే ఓ ప్రేమ
పూరితమైన వ్యక్తి వాళ్లకు లందుబాటులోనే వుండాలి కేవలం తనబాధ్యతలు
నెరవేరుస్తున్నాననుకునే వ్యక్తి ఈ పనికి పనికిరాడు

ఎల్లల ఎకలక్యతను మనం గౌరవించాలి పనిఎల్లలలో సైతం
చాలా సేపు వుండకపోయినా ఎకాగ్రత గాఢంగా వుంటుంది
రెండుమూడేళ్లపిల్లల్లో అద్భుతమైన ఎకాగ్రతవుంటుంది నర్సరీస్కూల్లో
వుండే ఎల్లాడొకడు కొయ్యబ్లాకులతో కొత్తరకం నమూనాను కట్టడం
నేర్చుకున్న తర్వాత అదేనమూనాను అతను యాభైసార్లు నిర్మించాడని
నేను చదివాను అతడాపని చేస్తున్నసమయంలో ఆ కొయ్యబ్లాకులుండే
టేబుల్పూ ఆ ఎల్లాడు కూర్చున్న కుర్చీనీ ఆ గదిలో మరోమూలలోకి
మార్చేసినా అతడాసంగతిని గుర్తించలేక పోవచ్చు

★ ఏకాగ్రత ఒక పవిత్రమైన బాధ్యత ★

ఎకలక్యపూరితమైన మనస్సు క్రమంగా మన జీవితాలను
సుసంపన్నం చేస్తుంది అప్పుడు మీయిండ్రియాలు మరింతచురుకుగా
మీ అభిప్రాయాలు మరింత స్థిరంగా మీ మనస్సు మరింత తేజస్సుతో
విల్లనల్లుతూ వుంటాయి ఇతరుల యిష్టాయిష్టాలెట్ల మరింత ప్రేమతో
స్పందిస్తారు ఎపనిచేస్తున్నా ఆ పనిని పరిపూర్ణమైన ఏకాగ్రతతో చేస్తారు
ఇప్పుడు మీరు ఇంటికెళ్లాక శబ్దమయ్యేలా తలుపులుమూయరు
ఎందుకంటే ఆశబ్దం మీకూ వినబడుతుంది మీచర్యలనూ కదలికలనూ
మీరే అప్రమత్తతతో గమనించుకుంటూ వుంటారు కాబట్టి ఇతరులపైన
విరుచుకపడ్డంగానీ వస్తువుల్ని గిరవాటేయడంగానీ సంభవించవు మీ

మనస్సు పూర్తిగా లగ్నంకావడంవల్ల మరచిపోవడమంటూ ఉండదు మీ శక్తులన్నింటినీ పొదుపుగావాడుకుంటూ వుంటారు కాబట్టి మానసకంగా మీరు అలసపోరు మనస్సుకుండే విభజనలన్నింటినీ తుడిచి పెట్టడంచేత దానికి చంచలతా తటపటాయింపూ తొలగిపోతుంది మీరెవరి కళ్లలోకైనా చూస్తున్నప్పుడు నిజంగా వాళ్ల మనస్సుల్లోకి చూస్తూవుంటారు అందువల్ల వాళ్ల సుఖదు ఖాలను గురించి మీకు స్పష్టంగానే తెలుస్తూ వుంటుంది అది అన్నింటికంటే ప్రధానమైన విషయం

ఎకలక్యత అనే యీ అరుదైన విద్యను నేర్చుకుంటే అది ధ్యానాన్ని మరింత సుగమంగా మారుస్తూ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో మనం మరింత వేగంగా ముందుకెళ్లేందుకు వీలు కలిగిస్తుంది ధ్యానమే ఎకాగ్రత ఎకాగ్రత క్రమంగా ఒకపవిత్రమైన బాధ్యతగా మార్పుచెందుతుంది ఈ అవగాహన పెరిగిన తర్వాత ప్రాపంచిక సంపదలూ తాత్కాలికమైన ఆనందాలూ కీర్తి ప్రతిష్టలూ మనల్ని సంతృప్తి పరచజాలవు పరిపూర్ణమైన ప్రేమా వివేకమూ మాత్రమే మనల్ని ఆకట్టుకుంటాయి మనస్సు చెల్లాచెదరైనప్పుడు లనంతమైన సత్యానికి దూరంగా కేవలం జీవితమనే సరస్సుపైన తేలాడే ఆకుల్లా మిగులుతాం మన మనస్సు నంతా ఐక్యపరచుకుంటే అదే సత్యపు అంతరాంతరాల్లోకి ప్రవేశించి భగవంతుడికి మరింతగా చేరువౌతాం

☆ అయిదవ అధ్యాయం ☆

ఇంద్రియాలకు శిక్షణ నివ్వడం

ప్రతిభ లన్నది అత్యంత విలువైనది ఎరంగంలానైనా ప్రతిభావంతులు అడుగుపెట్టనప్పుడు వెలుగులవెల్లువ పొంగిపొర్లుతుంది నాకు ఆటలంటే చాలా యిష్టం ఇప్పటికీ ఒలంపక్ ఆటలనూ టెన్నిస్ చాంపయన్ షిప్పులనూ టవిలో చూడ్డం నాకు యిష్టమే! గొప్పగొప్ప ఆటగాళ్లు తమ శరీరానికి పారాటపటమకూ నెర్పరితనానికి తర్బీదు యిచ్చే పద్ధతి నాకు అబ్బురం కలిగిస్తూనే వుంటుంది ఈతగాళ్లూ సర్కస్ క్రీడాకారులూ చాలా చిన్నవయస్సులోనే అభ్యాసం మొదలు పెడతారు ఓ బంగారు పతకం సంపాదించడం వెనక ఎంతో క్రమశిక్షణా అభ్యాసమూ ఉత్సాహమూ దాగుంటాయి

ఈతకొలనులోనూ అన్ ఈవెన్ బార్ లోనూ వ్యాయామం చేయడానికి మన శరీరానికెలా తర్బీదిస్తామో అలాగే మన ఇంద్రియాలకు గూడా తర్బీదు నివ్వవచ్చు అందువల్ల మనకు మాత్రమే గాకుండా మనచుట్టూ వున్నవాళ్లకు గూడా లాభం కలుగుతుంది అర్బీదు పొందిన ఇంద్రియాలు నమ్మకపాత్రమైన సేవకుల్లా మారతాయి తర్బీదు పొందని ఇంద్రియాలు నిరంకుశమైన యజమానుల్లా మనపైన స్వారీ చేస్తాయి

అస్సీసీకి చెందిన సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ఈ విషయాన్నే స్పష్టంగా వివరిస్తాడు ఆయన చంద్రసోదరీ సోదరనక్కలా దగరిబంధువులైనట్టుగా పేర్కొనేవాడు అది నిజమేనని ఎస్తుంది గొప్ప మార్మికుడికుండే తాటస్వస్వభావంతో ఆయన తన ఇంద్రియాలను గురించి గూడా అలాగే మాట్లాడేవాడు ఇదినా సోదర గార్దభం దీని సంగతి చూడాలిక స్నానం చేయించి దాణా పెట్టి విశ్రాంతి నివ్వాలి కానీ నేనెప్పుడూ దానిమీద స్వారీ చేయాలి దాన్ని నాపైన స్వారీ చేయనివ్వను

అనేవాడు మీరోనాటి వుదయాన ఓ పల్లెటూరి రోడ్డుపైన నడుస్తూవుండగా ఓ పెద్దగాడిదను మోసుకుంటూ ఓ రైలు ఎదురయ్యాడనుకోండి ఎంత

తమాషా అయిన ఆలోచన! కానీ ఇంద్రియాలూ శరీరమూ మనపైన స్వారీ చెస్తూ వుండగా విధేయుడలా వినడమే గదా మనమిప్పుడు చేస్తున్నామా? అవి నమ్మదగిన యజమానులు గావు వాటికి ఎంతసేవచేసినా చాలదు కానీ ఇంద్రియాలకు తర్బీదునివ్వడం ద్వారా మనం వాటికిందనుంచీ పైకెక్కి వాటికే యజమానుల్లా తయారుకావచ్చు

మరోరకంగా చెప్పాలంటే మన ఇంద్రియాలు కుక్కవల్లల్లాంటివి కుక్కవల్లలు చెప్పల్ని నోటకరచుకుని మొరుగుతూ ఎలా నానారభసా చేస్తాయో మీకు తెలిసే వుంటుంది నాలుగు తగిలించేదాకా అవి దారికి రావు కుక్కవల్లలనైతే మురిపెంచేస్తాం పెరిగిపెద్దవయ్యాక కర్రతొలాగి ఒకటిస్తాం దాన్ని నరైన స్నేహితుడుగా మార్చుకోవాలంటే తర్బీదునివ్వకతప్పదు అదృష్టవశాత్తూ కుక్కలన్నీ ఈ విద్యను తొందరలోనే నేర్చుకుంటాయి అలాగే బాగా తర్బీదుపొందిన ఇంద్రియాలు మంచిమిత్రుల్లా ఒద్దికగా వుంటాయి కానీ తర్బీదునివ్వకుండా విచ్చలవిడిగా ఎదలిపెడితే తప్పుకుండా మనపైకే ఎదురుతిరుగుతాయి

★ ఎలా ప్రారంభించాలి ★

శరీరానికి ప్రమాదం కలిగించే వాటిని దానికి అందనివ్వకుండా అడ్డుతగులుతూ ఇంద్రియాలకు తర్బీదునివ్వాలి రిపేరుషాపుకెళ్లి మనకారులో ఆగిపోయే ప్రమాదముండే ఆయిల్ను నింపమని అడగం యంత్రమేదైనా నడవాలంటే దానికో ప్రత్యేకరకమైన ల్యూబ్రికంటూ యింధనమూ చల్లబరిచేనూనే ఎదో ఒకటి వాడాలి కానీ శరీరాలవిషయంలో మనమంత జాగ్రత్తగావుండం ఆహారశాస్త్రవేత్తలు ఎన్నిరకాలుగా వారించినా వినకుండా కేవలం రుచిగా వున్నాయన్న కారణంతో అన్నిరకాల తిండ్లూ ఆంటాం మనమింకా శరీరానికేం కావాలో అదే తినాలనీ ఇంద్రియాలు కావాలన్న తిండ్లన్నీ తినగూడదనీ అర్థంచేసుకోలేదు

ఇంద్రియాలు తమను ప్రమాదకమైన జీవితాల్లోకి నేట్టేస్తూ వుంటే నివ్వేరపోయి చూస్తూవుండేవ్యక్తులను చూస్తే జాలేస్తుంది ఎవరైనా పొగ తాగుతున్నప్పుడు అతడి ఊరితిత్తులు పడేబాధమీకూ అర్థమవుతుంది ఆ పొగచూరినగదుల్లో మీరేవున్నట్టు పొగాకుపొగలో తగులుకుని తనకలాడుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది అతిగాతినడం మీకూ ఇబ్బందే!

దయచేసి చెత్తా చెదారం యింకా శాలోకి నెట్టాద్దు నేను తట్టుకోలేను

అంటూ కడుపు చేసె గొల మీకూ వినబడుతుంది యీ రకంగా తమ శరీరాన్ని పాడుచెసుకునె వ్యక్తుల్ని చూసనప్పుడు ఎం తింటున్నామన్న విషయంలో మీరైనా జాగ్రత్తపడడం నేర్చుకోవాలి గదా! ఎంత రుచిగావున్నా దాని రూపమూ వాసనా ఎంత నొరూరించినా పుష్టకరంగాని భోజనాన్ని మీ దగరికి రానివ్వకూడదు అన్ని రకాల ప్రాసెస్డ్ భోజనాలనూ సెంథటిక్ భోజనాలనూ త్యజించండి బాలూన్ బ్రెడ్లు ఆవులు లేకుండానే తయారయ్యే వెన్నలూ యిన్ స్టెంట్ పలవారాలూ స్ప్రేకాన్ చీస్లూ విడిచిపెట్టండి

ఎల్లలు సులభంగా ఇండ్రీయాలగోలకు లొంగిపోతారు టెలివిజన్లు మూడురంగులపాకెట్లలో అందంగా షోకుజేసుకునివచ్చే శక్తిహీనమైన కార్న్ ఫ్లేక్స్ నెలా ఆకర్షణీయంగా చూపెడతాయో తెలుసుకదా! కేవలం నలభై అయిదు శాతం చెక్కర వుండే ఆశక్తిహీనమైన భోజనం ఎల్లలకిష్టమే! కానీ వాళ్లకు బాగా శక్తి నిచ్చే బలవత్తరమైన ఆహారం కావాలి ఇదంతాకేవలం ధనవంతుల దురాశవల్ల జరుగుతున్న ప్రమాదం ఎల్లల్ని యీ ప్రకటనలు చూడగిస్తూ వాళ్లు కోరిన పనికిరాని వస్తువులన్నీ తెచ్చిపెడుతూ మనం మరింత పెద్ద తప్పుచేస్తూవుంటాం

ఎల్లలు ఈ ప్రకటనలజ్వాలికి వెళ్లకుండా చూడ్డానికి మనం కొంత సమయాన్నీ శక్తినీ వెచ్చించాలి వెళ్లి టీవీచూడండి అని తరమడంతేలికె! కాస్సేపు వాళ్లతో గడపడం ఇబ్బందే! నానీ నీ టిఫెను తెచ్చుకోవూ! పూటి బ్రయాంగుల్సెక్కడున్నాయో తెలుసుగదా? అనడం హాయిగానే వుంటుంది కావల్సిన అన్ని ముఖ్యమైన దినుసులతో వున్న భోజనాన్ని సద్ధం చేసుకోవడానికి కొంచెం కష్టం పడాలి ఎల్లలతో కలిసి భోంచేయాలన్న నియమాన్ని పెట్టుకుంటే మరీమంచిది

బలవత్తరమైన ఆహారమేమిటో తెలుసుకున్నప్పుడే దాన్ని అయిదు చేనుకోగలం దానికి పెద్ద ప్రతిభేమీ అవసరంలేదు బాగా ఎరిజ్జానమున్నవ్యక్తిని అడిగి సలహాలు తీసుకోండి అనవసరమైన పైపై మెరుగుల్ని చూస మోసపోకండి

☆ ఆటోమేటిక్ భోజనం ☆

కేవలం ఆకలివేసనప్పుడు మాత్రమే తినడం ద్వారా ఇండ్రీయాలకు మరోముఖ్యమైన పాఠం నేర్పించవచ్చు ఆహారం అందుబాటులోనే వున్నా తినేసేయాలన్న ఆత్రుత మీకుండ కూడదు ఆహారం వైపుకు

ఆకర్షించబడినంత సులభంగానే దానినుంచి అవసరమైనంతదూరాన్ని వాటంచవచ్చుననీ కావలస్తే మరింతగా ఆదూరాన్ని పెంచవచ్చుననీ భౌతికవాదులు ఎంతూ వుంటారు మనమందరమూడిన్నరుపార్టీలకు వెళ్లే వుంటాం ఇంకో ముద్దకైనా తమ కడుపులో ఖాళీలేదని అతిధులందరూ మొరవెట్టుకుంటూ వున్నప్పుడుగూడా వాళ్ల చుట్టూ రకరకాల ఆహార పదార్థాలు ఎప్పులూ చాక్లెట్లూ ఎళ్లూ నోరూరిస్తూ నద్దంగా వుంటాయి కళ్లు మూసి తెరిచేటంతలో అవన్నీ మాయమైపోతాయి మళ్ళీ మళ్ళీ నింపుతున్నా అవి మటుమాయమై పోతూనే వుంటాయి ఒక వ్యక్తి రెండుమూడు మాటలు మాట్లాడుతూనే ఓ మిరాయి తీసినోట్లో వెనుకుంటాడు మరోవ్యక్తి రాజకీయాల గురించి తీవ్రంగా వాగ్వివాదం చేస్తూ నాలుగు ఎనట్లు నోట్లోకి విసురుతాడు యింకోవ్యక్తి గదిలో ఈ మూలనుంచి ఆమూలకు వెళ్తూ పక్కన కనిపించిన తట్టలోంచి రెండు ఎడకిళ్లు అందుకుంటాడు ఇలా తింటున్నప్పుడు మనమేం చేస్తున్నామన్న స్పృహమనకుండదు మన ఎకాగ్రత ఎప్పుడో విభజించబడిపోయివుంటుంది ఆకలిగావడంచేతగాకుండా కేవలం ఉబుసుపోకకు తినడం మొదలు పెడతాం

టెలివిజన్ సెట్లముందూ సనిమాహాలుల్లో రాత్రిక్లబుల్లో ఆట మైదానాల్లో యిలా అసంకల్పితంగా తింటూవుంటారు దృష్టెక్కడోవున్నప్పటికీ లాస్వేగస్ఆటోమేటిక్బోర్డు బొమ్మలా మనం మాత్రం చేతిని నోటికి పాకెట్టుకూ మధ్య కదుపుతూనే వుంటాం అలా గాకుండా ఆటపైన్నే దృష్టని కెంద్రీకరిస్తే మరింత ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందవచ్చు

తినడమన్నదెంత ఆటోమాటిక్యిపోయిందంటే వ్యక్తులు ఇప్పుడు తినడమూ మాటాడడమూ ఒకేసారి చేస్తూవుంటారు బంధుమిత్రులతో కలిసి భోంచేస్తూన్నప్పుడు డైనింగ్టేబుల్ దగర కబుర్లు చెప్పుకొడంలోమజావుందని నేనూ ఒప్పుకుంటాను కానీ ముఖ్యమైన విషయాలను చర్చించేటప్పుడు నోటినిండా భోజనం కుక్కుకోవడం ఎమాత్రం భావ్యంగాదు అది మర్యాదగాదు గూడా! ఓ ముక్క మిరాయితిని ఆ తర్వాత ధ్యానం గురించి ఓ విషయం బోధిస్తూ వుంటే మీకెలా వుంటుంది? ఓ చేతిలో కాఫీ కప్పు లేకపోతే నగరెట్టూ మరోచేతిలో ఎలహారమూ

లేకపోతే విలేకరులూ డిటెక్టివులూ నొరుపెగల్చరని వార్తాపత్రికలు చెబుతూ వుంటాయి

జివ్వాను సరిగా తర్బీదులో పెట్టాలంటే అసంకల్పితంగా తినడం మానెనె స్పృహతో తినడం మొదలుపెట్టండి కేవలం భోజన సమయంలో మాత్రమే తినడం మంచిది అప్పుడు ఆహారంపైన్నే దృష్టిని లగ్నం చేయవచ్చు అలాగని చిరుతిళ్లు మానేయమంటారా? ఎంత అన్యాయమైన మాట! కడుపులో కొంచెం ఖాళీ కనిపిస్తే చాలు పోనీ ఖాళీ వున్నట్టు అనిపించినా చాలు ఫ్రజ్ దగరికో వంటగదిలోకో పరిగెడతాం చిరుతిళ్లు మానడమంటే మనకు ఆకలంటే ఎమిట్ తెలియబోతోందని అర్థం మధ్యాహ్నం తిన్న తర్వాత రాత్రి వరకూ వెచివుండాలని అర్థం ఇందులో తప్పేముంది? కొంచెం ఆకలిగావడం మంచిదే! అప్పుడే మనం తినే ఆహారం రుచిని తెలుసుకోగలుగుతాం అప్పుడే ఎక్కువ శ్రమపడిన కడుపుకూ జీర్ణకోశానికీ కాస్త విశ్రాంతి నివ్వగలుగుతాం అప్పుడు అనవసరంగా తినడం గూడా క్రమంగా తగిపోతుంది

★ కళాత్మకత ★

ఎప్పుడైనా తినవలసిన దానికంటే ఎక్కువగా తిన్నామని మీకు తెలిసినప్పుడు మనమందరమూ తరచుగా ఎక్కువ తినేస్తూ వుంటాం ఆరోగ్యాన్ని సరిచేసుకోడానికి నేనో సలహా యిస్తాను తరువాతి భోజనాన్ని ఎగ్గొట్టండి నేనెందుకిలా చేశాను? నేనెందుకిలా చేశాను? అంటూ వాపోడానికి బదులుగా ఆ తరువాత తినబోయే భోజనాన్ని ఎగ్గొట్టండి చాలు ! మీ ప్రవర్తనను మార్చుకోవాలని మీరు నిజంగా అనుకోనప్పుడు మనస్సు రకరకాల సాకులను వెదకుతుంది అది తనతోతాను ఎక్కువగా తినడం నాకిష్టం కాబట్టి తినకతప్పదు తిన్న తర్వాత బాధపడకా తప్పదు నా తత్త్వం అలాంటిది అని సర్దిచెప్పుకుంటూనే వుంటుంది

పెళ్లిళ్లల్లో విందులూ వినోదాల్లో స్నేహతులతో కలిసి కులాసాగా గడపడం నాకూ యిష్టమే! ఎబినైజర్ డూగుడ్లా జీరబోయిన గొంతుతో నెను తీసుకోను ఇప్పుడు నా ఇంద్రియాలకు కరినమైన శిక్షణ నిస్తున్నాను అని చెప్పడం నాకిష్టం వుండదు కాబట్టి మధ్యాహ్నమో రాత్రో విందు భోజనానికెళ్లబోతున్నానంటే నేను ఆ ముందుపూట భోజనాన్ని తగించేస్తాను

వీలయితే పూర్తిగా మానేస్తాను విందులో దేన్నీ ఎక్కువగా తినకుండా తగినంతే తీసుకుంటాను

ఇలా చేయడానికి ఓ రకమైన అభినవేశం కావాలి కొద్దిరోజుల ముందు ఓయువమిత్రుడి పుట్టిన రోజు విందు కెళ్లాను కెలోరీలు లెక్కపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు అంటూ ఎల్లలకి ఇష్టమైనవన్నీ సద్దంచేశారు నేనోటేబుల్ ముందు కూర్చున్నాను నాముందు పెద్ద పళ్లెంనిండా రాస్ బెర్రిస్వరల్ ఐస్ క్రీం నోరూరిస్తూ కనిపించింది కానీ నేను మాత్రం కలవరపడలేదు ఆముందు పూట నేను చాలా తక్కువగా తిన్నాను కాబట్టి ఆ పళ్లెన్నంతా ఖాళీ చేసేశాను విందు పరమానందంగా గడచింది

కానీ అప్పటికీ నాజిహ్వాచాపల్యం తగలేదు మరికాస్త కావాలి అంటూ నాలుక గోల చేసింది అప్పటిక కరినంగా వ్యవహరించకతప్పదు యికనోరు మూయవే రాలుగాయీ! అనేశాను దానితో చుట్టూ కూర్చున్న స్నేహితులపైకి నాదృష్టని మరలించడానికి ప్రయత్నించాను రెండవమారు వడ్డించుకోవడం కంటే హాయియిన సంగతి మరొకటుంది ఇంటికెళ్లినతర్వాత మందుల షాపులకెళ్లి ఫాస్ట్ రిలీఫ్ మాత్రల కోసం తిరగాల్సిన బాధ తప్ప పోవడమే అది

భోజన ప్రయులు వంటకాలరుచిని పూర్తిగా ఆస్వాదించాలంటే మరికొంత కావాలనుకుంటున్నప్పుడు తినడం మానేయాలని అంటారు భోజనం తినడమనే కళలో అభినివేశమున్నవాళ్లు ఆమాటే చెబుతారు అన్నివిషయాల్లోనూ అమితం అన్నదానికంటే కాస్తముందుగా ఆగిపోవడంలో జీవనమాధుర్యం దొరుకుతుంది అందులోనే స్వేచ్ఛ వుంటుంది పార్టీలు జరుగుతున్నప్పుడు అర్ధరాత్రికి పైగా అక్కడే వుండిపోయి అలసపోయి చివరికి గృహస్థుడు మిమ్మల్నెలా వదిలించు కోవాలా అని ఆలోచించేవరకూ జంజాటమవడంకంటే యింకా కొంచెం హడావుడి మిగిలివుండగానే అక్కడినుంచీ వెళ్లిపోవడమే మంచిది ఉత్తరాలు రాయడం లోనూ ఆ ఎద్దతినే అలవాటు చేసుకోవాలి కొండవీటి చేంతాడంత పెద్ద వుత్తరాల్ని చదవలేక యీ గొడవంతారెండు పేరాగ్రాపుల్లో ముక్తసరిగా రాసపడెనవుంటే ఎంతో బావుండేదని మీరెప్పుడూ అనుకోలేదూ? ఇంకానీ రాసవుంటే ఎంత బావుండేది? అని వుత్తరమందుకునే వ్యక్తి అనుకునేలా రాయడమే మంచి పద్ధతి

☆ అప్రమత్తత ☆

ఇంద్రియాలకు తర్బీదునిస్తున్నప్పుడు మనకు అప్రమత్తత అవసరం చాలా రోజులవరకూ మనం ఎప్పుడుబడతే అప్పుడు పట్టుబడి పోయేలా లజాగ్రత్తగా వున్నాం ఇంద్రియాలన్నీ లోఎలవోయిగా సేదతీరి వున్నప్పుడు దాని పాతమిత్రులు వాటిని ఆకర్షించే వస్తువులు తలుపు దగరికొచ్చి ఆడుకొడానిక బయటికారూ! అని అడుగుతాయి అప్పుడు మనం అందుకు ఒప్పుకోలేకపావచ్చు కానీ మీరు పై అంతస్సులో ఎడుకుని కునుకుతూ వున్నప్పుడు ఇంద్రియాలు ఎగిరి గంతేన చుట్టూ తిరిగి చూస ఒకదాన్నొకటి క్రిగంట చూస్తూ బయటిక పరిగెడతాయి

షావుకెళ్లి గడియారం తెచ్చుకొవాలనే వుద్దేశంతోనే మనం మిరాయి అంగడి మీదుగా వెళ్తున్నామనుకోండ అప్పటికి మనం భోంచేశాం గూడా! ఆహారం గురించిన ఆలోచనే మన మనస్సులో లేదు కానీ గాజు తలుపుల గుండా మిరాయి షాపులోని తినుబండారాలు కళ్లకు గోరగిస్తూ కనిపిస్తున్నాయి ఎంత ప్రయత్నించినా కళ్లు మాట వినడంలేదు కాళ్లటు వైపుకు నడుస్తూ వుండగా ఇంద్రియాలకు యింకా శిక్షణ నివ్వాలివుందని మనలోమనం గొణుక్కుంటాం

ఇలాంటి ఆకర్షణలు ప్రతిచోటా ఎదురౌతూనే వుంటాయి మిరాయి అంగళ్లు మాత్రమే గాదు హోటళ్లు బేకరీలూ ఫాస్ట్‌ఫుడ్ రెస్టారెంటులూ ఎదురుచూస్తూ వుంటాయి ఎన్నిరకాల ఆకర్షణలున్నాయో అన్నిరకాల పోరాటాలు ఎదురుచూస్తూ వుంటాయి కొన్ని పొరబాట్లూ తప్పులూ లోటుపాట్లూ మనవంతుగాక తప్పుడు కానీకొన్ని విజయాలూ మనల్ని వరిస్తాయి కాబట్టి నీరసపడి పోకుండా పోరాటం కొనసాగిస్తూనే వుండండి

మన అలవాట్లన్నీ బలంగానాటుకు పోయి వుంటాయి కాబట్టి వేగంగా మార్పులు సంభవించేస్తాయని మనం ఆశించగూడదు మనశక్తి ఎంతో మనం తెలుసుకోవాలి ఇంద్రియాలను మనం కేవలం నమ్మకపాత్రులైన సేవకులుగా మాత్రమే భావించాలి అవి బానిసలుగావు వాటిని అర్థం చేసుకోవాలి స్వరంగానూ హుందాగానూ ప్రవర్తించాలి మునుపటికంటే కొంచెం ఎక్కువ క్రమశిక్షణతో వుండాలని ఆశించడంలో తప్పులేదు సాధ్యంగానంత ఎక్కువ క్రమశిక్షణను కోరుకోవడం మాత్రం

భావ్యంగాదు ఎప్పుడు ఎట్టు పట్టాలో ఎప్పుడు వేడుకోవాలో ఎప్పుడు వర్చలకు దిగాలో ఎప్పుడు దండించాలో మనం తెలుసుకోవాలి

తర్బీదు మొదలు పెట్టిన తొలిరోజుల్లో ఇంద్రియాలపైన కొన్ని చిట్కాలు ప్రయోగించవచ్చు ఇంద్రియాలు గూడా సామాన్యమైన వ్యక్తుల్లాంటవే! సజావైన మారంలో ప్రయత్నిస్తే వాటిని అదుపులో పెట్టడం కష్టమేమీ గాదు చాక్లెట్లుకావాలని అనివించిందనుకోండి దానికి బదులుగా కొంచెం బలవత్తరమైన ఆహారం తాజాపళ్లలాంటవి తినడం మంచింది దానితో ఆకోరిక తిరిపోతుంది లేకపోతే అటువంటి కోరికలు ఎట్టినప్పుడు మీ జివ్వాను మంచిది కాస్సేపాగు ఓ గంట తర్వాత గూడా నీకా అవసరం కనిపిస్తే అప్పుడు చూద్దాం అందాకా ఆగు అని వారించవచ్చు మామూలుగా ఆకోరిక గంటతర్వాత అణగారిపోతుంది నిజానికలాంటి కోరికలు ఎంత త్వరగా పుడతాయో అంత త్వరగానే మాయమై పోతాయి

ఇంద్రియాలను తర్బీదు చేయాడానికి మంత్రం గూడా బాగా తోడ్పడుతుంది ముఖ్యంగా చెడు ఆవేశాలేవైనా మనల్ని లోబరుచుకున్నప్పుడు వెంటనే ఫ్రజ్ దగరి కెళ్లి ఎదైనా పరపరమని నమలాలనుకుంటాం పనిచేస్తున్నప్పుడు ఎదైనా తప్పులు దొర్లితే ఆబాధను మరచిపోవడానికి యేవైనా కేకులూ మిరాయిలూ పొట్టలోక తోసేస్తాం అందువల్ల తప్పులు సరిదిద్దడం జరగదు గానీ మన మానసక ఆందోళన మాత్రం మరింతగా పెరుగుతుంది కానీ ఆ చెడు ఆవేశాల్ని గూడా మన ఎరొభివృద్ధికి ఉపయోగించుకోవచ్చు గదా! అటువంటి సమయాల్లో మంత్రాన్ని వల్లిస్తూ వేగంగా నడవడం మొదలు పెడితే మన శరీరారోగ్యం యినుమడించడమే గాకుండా చెడు ఆవేశాల్ని మంచి గుణాలుగా మార్చుకునే అవకాశం గూడా దొరుకుతుంది కోపాన్ని క్షమార్పణ గానూ అసూయను కరుణగానూ నైరాశ్యాన్ని ఉల్లాసం గానూ మార్చు కోవచ్చు

మనస్సును సజావైన పద్ధతిలోక మరల్చుకోడానికి మనల్ని మనం సక్రమంగా రూపు దిద్దుకోడానికి ధ్యానం శక్తివంతమైన పరికరంగా ఉపయోగపడుతుంది చిత్తశుద్ధితో క్రమపద్ధతిలో ధ్యానించడంవల్ల చేతన ఎరిపూర్ణంగా మారుతుంది కానీ ఉదయమూ సాయంత్రమూ ధ్యానం చేసినంత మాత్రాన మన భోజన అలవాట్లు మారిపోవు పగటి సమయంలో మనం తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి అటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి కావల్సిన అవకాశాలను ధ్యానం ప్రసాదిస్తుంది అరగంట

ధ్యానం చెసిన తరువాత గూడా మనం బేకరీకేసే నడిపై ధ్యానం వల్ల పొందిన లాభాలన్నీ హరించుకపోయినట్టే! ధ్యానం వల్ల సాధించుకున్న క్రమశిక్షణతో ఓ మంచి పుష్పకంమైన ఆరోగ్యకరమైన భోజనం కేస మనం మరలగలిగితే అప్పుడు మనం సక్రమమైన మారంలొ నడుస్తున్నట్టు లెక్క అందుకే నేను ధ్యానంతో బాటూ మనకు చేకూరె యితర క్రమశిక్షణలను గురించి ఎప్పుడూ పేర్కొంటూ వుంటాను ఈ పరిస్థితుల్లో ధ్యానం మన ఇంద్రియాలకు తర్బీదు నివ్వడానికి తోడ్పడుతుంది ఇంద్రియాలకు తర్బీదు నివ్వడం వల్ల ధ్యానం మరింత ప్రగాఢమయ్యే అవకాశమూ కలుగుతుంది

☆ మనం ఎన్నుకోవచ్చు ☆

దీనికంతా వ్యక్తిగతమైన బాధ్యత అవసరం ఉదాహరణకు బరువు పెరిగె వ్యక్తుల్నే గమనించండి దానికసలు పరిష్కారమే లేదని వాళ్లు వాపోతూనే వుంటారు వాళ్ల ముందున్న పేట్లల్లో వుండే ఆహారాన్ని చూసిన తర్వాత వాళ్ల మాటలపైన నమ్మకం పోతుంది ఎప్పుడు మనం ఎక్కువగా తింటున్నందువల్ల బరువొతున్నామని స్పష్టంగా ఒప్పుకుంటామో అప్పుడే పరిష్కారం కనిపెట్టగలం మనం సక్రమమైన శిక్షణ నివ్వక పోవడంచేతనే ఎక్కువగా తింటూ వుంటాం

ఇండియాలో ప్రొఫెసర్ గా వున్నప్పుడు నాకు చాలా అభిమాన పాత్రులైన ఇద్దరు బ్రిటిషు రచయితలుండేవాళ్లు ఒకరు జార్జి బెర్నార్డ్ షా మరొకరు జీకే చెప్టర్టన్ ఆ రోజుల్లో తరచుగా వాళ్లిద్దరి పేర్లూ ఎత్రికల్లో కనిపిస్తూ వుండేవి ఇండియాలో సైతం సావాత్యాభిమానులందరూ వాళ్ల వ్యక్తిగత జీవితాల గురించి రకరకాలుగా చెప్పుకునేవాళ్లు వాళ్లిద్దరి మధ్యా చెప్పలేనంత తేడా వుంది షా పాడుగా సన్నగా ఉండవలసిన దానికంటే సన్నగా వుండేవాడు ఇంగ్లాండులో యితరులెవరూ అంతగా ఎట్టించుకోక మునుపే ఆయన శాఖాహారిగా మారిపోయాడు అసలు అందువల్లే షా తమకు దక్కకుండా తొందరగా చనిపోతాడేమోనని అక్కడి సావాత్యప్రపంచం భయపడుతూ వుండేదట! ఈ రకంగా తినడంవల్ల ఆయన ఆయుస్సు తగిపోతుందని కొందరు లండను డాక్టర్లు హెచ్చరించారట! కాని తన యెనభయ్యవ సంవత్సరంలో గూడా ఆయన మహత్తరమైన నాటకాలు రాశాడు అప్పుడాయన స్నేహితులు కొందరు ఒకప్పుడలా హెచ్చరించిన

డాక్టర్లనోసారి పరామర్శించి రమ్మన్నారట! నాకూ కలిసి రావాలని వుంది కానీ దురదృష్టమేమిటంటే వాళ్లేవరూ యిప్పుడు జీవించి లేరు అన్నాడట ఆయన

ఆయనకు విభిన్నంగా చెప్టర్టన్ దగరదగర నూరు కేజీల బరువుండేవాడు భలే భోజనప్రయుడు వాళ్లిద్దరూ కలుసుకున్నప్పుడు అదృశ్యమెలా వుండేదో మీరు వూహించుకోవచ్చు ఇద్దరూ చమత్కారంగా మాట్లాడడంలో నిపుణులే! గొప్ప హాస్య ప్రయులు బుద్ధికుశలత వున్నవాళ్లు ఓసారి చెప్టర్టన్ షా వైపుకు మెచ్చికోలుగా చూస్తూ మిమ్మల్ని ఎవరైనా చూస్తే షాగారూ మనయింగ్లాండులో కరువొచ్చిందని అనుకుంటారు అన్నాడట అందుకు షా వెంటనే మిమ్మల్ని చూస్తే చెప్టర్టన్ గారూ అందుకు కారణమేమిటో తెలుసుకుంటారు అన్నాడట! కాబట్టి మీరు బెర్నార్డ్ షాలా వుండాలనుకుంటున్నారో లేకపోతే చెప్టర్టన్లా వుండాలనుకుంటున్నారో తేల్చుకోండి నిర్ణయించుకునే అధికారం మీదే! అనవసరమైన భోజనం ఎంత పడితే అంత తింటూ మిమ్మల్ని మీరు లావు చేసుకోవచ్చు లేకపోతే సవ్యమైన భోజనం సరైన పాళ్లలో తింటూ శరీరాన్ని చురుకుగానూ ఉత్తేజంగానూ వుంచుకోవచ్చు

★ బలంగా నాటుకుపోయిన అలవాట్లు ★

బలంగా నాటుకుపోయిన అలవాట్లు మనకు వ్యతిరేకంగా పని చేయడంచేత యింద్రియపూర్వకమైన కోరికలను అదుపు చేయడం కష్టమవుతుంది ఉదాహరణకు ఒక నది పురవడి పెరిగిందనుకోండి దాన్ని ఆపడమూ లేకపోతే దాని దారి మళ్లించడమూ ఎంత కష్టం! మళ్లీ మళ్లీ తలచుకోవడం చేత మనస్సులో తయారైన లోతైన కాలువల్లో మన కోరికలు అలాగే ప్రవహిస్తూ వుంటాయి కానీ నదుల దారులు మర్చించినట్టుగానే వాటికడ్డంగా అనకట్టలు కట్టినట్టుగానే బలంగా నాటుకుపోయిన అలవాట్లను గూడా మార్చవచ్చు ఎంతకాలంగా ఆప్రవాహాలనలా సాగనిస్తామో వాటిని అడ్డుకోడానికి అంతకాలమూ అవసరమౌతుంది ధ్యానం నుంచీ వుత్పన్నమయ్యే శక్తిని వుపయోగించుకుని ఆపని చేసే తీరాలి

మన ఇంద్రియాల యిష్టాలూ అయిష్టాలూ చాలా వరకూ బాల్యంలో మనల్ని ఎంటి పెట్టుకున్నవిగా వుంటాయి ఒక తల్లి తన బిడ్డకు చిన్న పాత్రలో మంచి పెరుగు వడ్డీపై అప్పటకే మరోరకమైన భోజనానికి అలవాటు పడపొయిన పొరుగింటి ఎల్లాడు ముక్కు లెగరేస్తూ వట్టి పెరుగెనా? అంటూ ఆక్రోశిస్తాడు అలా కొన్ని సార్లు అదే మాటను విన్నాక మొదట పిల్లాడి నాడీమండలం అందుకనుగుణంగా స్పందించి అసంకల్పితంగానే తిరగబడుతుంది క్రమంగా అతను అలవాటుకు బానిసై పోతాడు యిలా ఒక్కో అలవాటూ నాటుకు పోయేకొద్దీ మనం క్రమంగా స్వేచ్ఛను కొల్పోతూవుంటాం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమైనా సరే రుచిలేకపోతే వాడు ముఖం ముడుచుకుని ఒద్దు అంటూ విరుచుకు పడతాడు

మనందరికీ యిలాంటి అనుభవాలు యెదురయ్యేవుంటాయి నిజానికి ఎప్పుడు ఎక్కడ ఎలా మనమిలా అలవాటు ఎడిపోయామో మనకే జ్ఞాపకముండదు అలా అలవాటు పడిపోయిన వ్యక్తి తనకు తెలియకుండానే యితరుల నెత్తిపైన గూడా రుద్దుతూ వుంటాడు అసలు మనం రుచిలేక పోవడమన్నది ఆ వస్తువు స్వభావమని అనుకుంటాం రుచిగాలేకపోవడం చేతే పెరుగు మనకు నచ్చలేదని అనుకుంటాం చక్కెర వేర్చకపోయినా అదే పెరుగును మన పక్కనున్న ఆవిడ సంతోషంగా లొట్టలేస్తూ తింటూ వుంటుంది అదే పెరుగు కానీ యిద్దరూ వేర్వేరు రకాల అలవాట్లకు బానిసలై పోయారు

పుట్బాల్ ఆటగాడిని కావాలని కలలుగనే ఓ యువకుడిలో యీ కండీషనింగ్ ఎంత బలవత్తరంగా జరిగిందో గమనించాను అతడికెందుకో దోసకాయ అంటే పడదు కానీ ఆరోగ్యానికెంతో మంచిదాకాయ ఓరోజు అతనితో భగవంతుడు నీ దగరికొచ్చి నువ్వు ప్రతిరోజూ దోసకాయ తింటే నిన్ను ప్రపంచంలోనే సాటిలేని మేటి ఆడగాడిగా మారుస్తాను అన్నాడనుకో! అప్పుడు నువ్వేమంటావు? అని అడిగాను

అతను మౌనంగా వుండిపోయాడు అతడి మనస్సులో జరుగుతున్న సంఘర్షణను నేను గమనించగలిగాను కాస్సేపటి తర్వాత అతను గొంతుపెగుల్చుకుని ఒద్దులే దేవుడా అనేస్తాను అన్నాడు

యిష్టాలన్నవి అంత బలంగా వుంటాయి మాస్వంతరాష్ట్రమైన కేరళలో అందరికీ ముంతమామిడి పప్పుంటే చాలా యిష్టం మధ్య

భారతదేశంలోకి వెళ్లి ఓ విశ్వవిద్యాలయంలో వుద్యోగంలో చేరాక నాకు దాదాపుగా అవి అందుబాటులో లేకపోయాయి

నేను అమెరికాకు వచ్చిన తర్వాత ఓ వ్యక్తి పెద్దడబ్బా నిండుగా ముంత మామిడి పప్పును నాకు బహుమతిగా తీసుకొచ్చాడు దాని మూత తెరిచాను అప్పుడు నామనస్సు స్పందించిన తీరు చూసే ఆశ్చర్య వడిపోయాను పాత యిష్టమంతా ఒకసారిగా నన్ను నిలువెల్లా ముంచెత్తేనట్టయింది చివరికెలాగైతేనేం ముంతమామిడి పప్పు అని నామనసు గొంతు చించుకోడం నాకు స్పష్టంగా వినిపించింది

కానీ అప్పటికీ నేను నా మనస్సు సంగతి పనగట్టి చాలా రోజులై పోయింది అప్పుడు ఇంద్రియాలకు శిక్షణ నిస్తున్న పనిలో వున్నాను అప్పుడు మనస్సుతో ముంతమామిడి పప్పు ఎంత బావుంటుందో నీకు గుర్తుంది గదూ! అని అడిగాను

అనవసరంగా సమయాన్ని వృధా చెయ్యొద్దు వాటి సంగతినో సారి చూడు అంటూ నా మనస్సు విసుక్కొంది

యిక్కడ యజమాని ఎవరన్న సంగతిని తమరు మళ్ళీ మరచిపోయినట్టుంది నీకీ పప్పంటే యిష్టమని నాకు తెలుసు నేను న్యాయంగానే మాట్లాడుతున్నాను కాబట్టి యిప్పుడు మనిద్దరమూ ఒక ఒప్పందానికి వద్దాం నువ్వలా కొంపలు మునిగిపోయినట్టుగా వాటికోసం గోలపెట్టడం ఎప్పుడు మానతావో అప్పుడు నువ్వుతింటానికి నేనొప్పుకుంటాను అన్నాను నేను

తెరచిన డబ్బా టేబుల్పైన అలాగే వుంది నాఎనివైపుకు నేను తిరిగాను కాస్సేపటి దాకా మా యిద్దరిమధ్యా సంఘర్షణ కొనసాగింది అప్పుడు నేను రాల్ఫ్ వాల్డ్ ఎమర్సన్ వ్యాసాన్ని చదువుతున్నాను నున్నటి పదార్థమేదో వేళ్లకు తగులుతున్న అనుభూతి కలుగుతూనే వుంది నాకు తెలియకుండానే నా మనస్సు నా చేతిని అటువైపుకు కదిపందన్నమాట! ఎంజరుగుతోందక్కడ? అని కసురుకున్నాను దాన్ని

సరేలే సరేలే! నేనేమీ యిప్పుడు తినబోవడం లేదు ఊరికే ఎలా వున్నాయో అని చూస్తున్నాను అంది మనస్సు

తరువాత మరేమీ పట్టించుకోవల్సిన అవసరం నాకు లేకుండా పోయింది నాచేయి తన చోటుకు తాను చేరిపోయింది నా మనస్సు ఎమర్సన్ వ్యాసంలోకి జారుకుంది

అలా చివరికి నా మనస్సు తన కొంటె పనులు కట్టిపెట్టి నేను చెప్పినమాట వినసాగింది డబ్బాకేసి చూసినప్పుడు అందులో ముంతమామిడి పప్పు వుందని నాకు స్ఫురిస్తూనే వుంది కానీ నా మనస్సు చలించలేదు బుద్ధిమంతుడివి అన్నాను మెచ్చికోలుగా ఇప్పుడు కొద్దిగా తిను పర్వాలేదు అన్నాను నేను పరిపూర్ణమైన స్వేచ్ఛ వున్నప్పుడు తినడంచేత అంతరుచికరమైన ముంతమామిడి పప్పును ఎప్పుడూ తినలేదని నాకనివించింది

మీ యిష్టాయిష్టాలతో కుస్తీ పడుతున్న తొలిరోజుల్లో మీకు చాలా విసుగా వుండవచ్చు మీరు తినదలచుకునే ఆహారం ఫోరంగా కనివించవచ్చు మీరు తినగూడదనుకున్న ఆహారం బ్రహ్మాండంగా అనివించవచ్చు కానీ చాలారోజుల ప్రయత్నం తర్వాత మీరు సాధించుకున్న ప్రావీణ్యత యిప్పుడు తగిన ప్రతిఫలాన్నే యిస్తుంది పాపులర్ పత్రికల భాషలో చెప్పాలంటే మీ మిత్రులు అనుచరులూ దిగ్భ్రమచెందేలా మార్పు కలుగుతుంది

తన ఇంద్రియాలకు శిక్షణనిస్తున్న తొలిరోజుల్లో ఓయువతి ఓ ఐస్క్రీం పార్లర్‌కెళ్లి మీ దగరున్న వాటి గో పనికిరాని ఐస్క్రీం ఎది? అని అడిగిందట!

లికోరైస్ అన్నాడా యజమాని

ఆమెదాన్ని పెద్ద పాత్ర నిండా తెప్పించుకుని ఖార్తిగా తినేనందట డబ్బులు చెల్లించడానికి కొంటరు దగరికెళ్లినప్పుడు ఆ పార్లర్ యజమాని ఆశ్చర్యపడుతూ యిక్కడ పనిచేసేవాళ్ల కోసం తయారు చేయించానుదాన్ని అన్నాడట!

కొద్దిరోజుల తర్వాత ఇంద్రియాలద్వారా మీరు పొందుతున్న ఆనందం యింతలుయింతలుగా పెరుగుతున్నట్టు మీ కర్థమవుతుంది కండీషనింగ్ నుంచీ విముక్తులవడం చేత మీకు యిష్టమున్న వాటినే గాకుండా ఒకప్పుడు యిష్టంలేని వాటిని గూడా హాయిగా ఆస్వాదిస్తారు రుచి అన్నది కేవలం మనస్సులోనే వుందనీ దాన్ని మార్చుకోగలిగే శక్తి మీలోనే వుందనీ మీరు తెలుసుకుంటారు

☆ వినోదాలను ఎన్నిక చేసుకోవడం ☆

ఇంతవరకూ మనం ఆహారం గురించే ఆలోచించాం కానీ మనం కేవలం నోటితో మాత్రమే తినం కళ్లుకూడా తినగలవు చెవులూతింటాయి ఇంద్రియాలకు తర్బీదు నిస్తున్నప్పుడు జిహ్వను ఎంతగా అదుపులో వుంచుకుంటామో అలాగే యితర యింద్రియాలను గూడా అదుపులోనే వుంచుకోవాలి

మంచి పాత్రచిత్రణ అరుదైన మానసక విశ్లేషణా వినోదమూ ముప్పేటగా వున్న మంచి నాటకం నిజంగా కన్నులకు విందు చేస్తుంది అలాగే ఘోరమైన నాటకం తీవ్రమైన మానసక అజీర్ణానికి దారితీస్తుంది మరి సనిమాల సంగతి? మొదట అవంటే నాకెంతో యిష్టంగా వుండేది కానీ గంటకు నాలుగైదుసార్లు దుస్తులు మార్చి పారేయడం ప్రారంభించిన తర్వాత నాకు విసుగేయడం మొదలైంది కానీ చాలా రోజుల క్రితం నా యింద్రియాలకు అభ్యాసం యిస్తున్న రోజుల్లో సనిమాను గూడా ఓ అవకాశంగా మార్చుకోవచ్చునని తెలుసుకున్నాను

ఎదైనా ఒక ఘోరమైన సన్నివేశం రావడానికి ముందుగా హాలుహాలంతా స్థంభించి పోయినట్టనివించేది అంతవరకూ దగడం మాట్లాడం చాక్లెట్టు కాగితాల రెపరెపలూ పాప్ కార్న్ పటపటలూ మాత్రం వినబడేవి ఆ తర్వాత అంతా నిశ్శబ్దం అలముకునేది ఎవరూ కదిలేవారుగాదు మెదలేవాళ్లు గాదు

అటువంటి సమయంలో నేనో కష్టసాధ్యమైన ఎనిని చేసేవాణ్ణి నాకళ్లు మూసుకునే వాణ్ణి లేకపోతే కళ్లు మూసుకోడానికి ప్రయత్నించానని అనడం సబబుగా వుంటుంది నాకళ్లపైన అరిచేతులు కప్పకునేవాణ్ణి కానీ ఎరెండు వేళ్ల సందుల్లోంచో చూపులు బయటి కెళ్లేవి ఆ తర్వాత కొన్నాళ్లకు కళ్లు మూసుకోవడం నేర్చుకున్నాను అప్పుడుగూడా కళ్లు గొల్లుమంటూ యిది సాధ్యమయ్యేలా లేదు అని మొత్తుకునేవి కానీ నేనొప్పుకోలేదు దేన్నయినా చూడబోతున్నప్పుడు ఆవనిలో కొంతయినా నాజోక్యముండితీరాలని నేననుకున్నాను నాస్పందనలన్నీ అసంకల్పితంగా వుండడానికి నేనొప్పుకోలేదు

అలా కొంతకొంతగా నాదృశ్యేంద్రియంపైన అదుపు సంపాదించు కోగలిగాను ఆతర్వాత నాకళ్లను నాకిష్టంవచ్చినట్టుగా వుపయోగించుకోవడం

నెర్చుకున్నాను పైన చెప్పినటువంటి నన్నివేశాలు వచ్చినప్పుడు తెరపైకి గాకుండా నా చూపుల్ని ప్రెక్షకులవైపుకు మల్లించేవాణ్ణి అప్పుడే ఈ కంపల్షన్ అన్నదాని స్వభావం నాకర్థమైంది ఎంతశక్తి? దాన్నంతా ఎకాగ్రతతో ద్యానం చేయడానికి ఉపయోగిస్తే ఎంత బాగుండును!

అటువంటి అభ్యాసం వల్ల ఒకప్పుడు అద్భుతంగా కనిపించేవి యిప్పుడు నిజంగా ఎవితో నాకర్థమైంది ఆధ్యాత్మికావగాహన పెరిగేకొద్దీ ఈ శరీరమనేది ఒక వస్త్రం మాత్రమేనని మనకర్థమవుతుంది పరిపూర్ణంగా దిగంబరత్వాన్ని పొందడమనేది యీ శరీరాన్ని మృత్యువుద్వారా విడిచిపెట్టేదాకా సాధ్యంగాదు

ఓ పెళ్లికి బయల్దేరు తున్నప్పుడు నా మరదళ్లు కొందరు అందంగా దుస్తులు ధరించుకొని నాదగరకొచ్చి తమచేతిగ్లప్పును నాకు చూపెడుతూ నీకులేవుగదా! అంటూ వెక్కిరించబోయారు

నేను నాచేతినలాగే ముందుకు చాచి నాకూ వున్నాయిగదా! బచ్చితంగా సరిపోయే గ్లప్పుయివి దీనికుట్లుగూడా మీకు కనిపించవు అన్నాను

మీకీ అవగాహన కలిగినప్పుడు చెప్పిలూ బట్టలూ విప్పుకుంటూ వుండే వ్యక్తుల్ని చూడ్డానికి తపన పడరు వాటిని విప్పిన తర్వాతగూడా వాళ్లు విప్పుకోలేని దుస్తులు కొన్ని వున్నాయన్న విషయం మీకు తెలిసపోతుంది ఇప్పుడు తెరపైన అటువంటి దృశ్యాలు కనబడ్డం మొదలైతే నేను నిశ్శబ్దంగా నిద్రలోకి జారుకుంటాను

స్పష్టమైన భావ వినయం అనే పేరుమీద మాద్యమాలు ఘోరమైన అసభ్యకరమైన భాషను వాడుతూ వుంటాయి మనల్నెలాగైనా ఆశ్చర్య ఎరచాలన్నది వాళ్ల వుద్దేశం కానీ వాళ్లు తమ భావతీవ్రతను అంత నీరసమైన ఎద్దతిలో వ్యక్తం చేయడమే నన్ను ఆశ్చర్యపరచే విషయం నోరు అనే ద్వారం దగర కావలావాణ్ణి ఒకణ్ణి నియమించి మంచి మాటలు మాత్రమే బయటికి వచ్చేలా జాగ్రత్తపడాలి ఇది గూడా ఇంద్రియాలకు తర్బీదునివ్వడమే! అసభ్యకరమైన మాటలూ వ్యంగపూరితమైన విమర్శలూ అనవసరమైన కబుర్లూ మొదలైన వాటికి బయటికెళ్లే విసాలు యివ్వనే యివ్వగూడదు

సూఫీలు యీ విషయాన్ని చక్కగా గ్రహించేశారు వ్యక్తపరచడానికి ముందుగా మాటలు మూడు ముఖ ద్వారాల ద్వారా నడచిరావాలని వాళ్ల

నలహా! మొదటి ద్వారం దగర ఈ మాటలు సత్యమేనా? అని అడగాలి
సత్యమైనవైతేనే వాటిని ముందుకెళ్ల నివ్వాలి లేకపోతే అక్కడే ఆపేసెయ్యాలి

రెండవ ద్వారం దగర అవి అవసరమైనవేనా? అని మనమడగాలి
అవి సత్యాలేగావచ్చు కానీ వ్యక్తపరచాల్సిన అవసరం లేకపోవచ్చు
వాటికంటూ ఒక అర్థవంతమైన ఉపయోగం వుండాలి ఆవి ఎ పరిస్థితినియినా
వివరిస్తాయా లేకపోతే ఎవరికైనా ఉపయోగపడతాయా? లేకపోతే
అసమ్మతినిగానీ అసందర్భాన్నిగానీ వ్యక్తపరుస్తున్నాయా?

చివరి ద్వారం దగర అవి జాలితో కూడినవేనా? అని అడగాలి
అప్పటికీ అవి మాట్లాడవలసిన మాటలే అయినప్పుడు యితరులను
నొప్పించేవీ యిబ్బంది పెట్టేవీ అయిన మాటల్ని వదలిపెట్టి కేవలం వాళ్లకు
సహాయపడేవీ ప్రేమపూరితమైనవీ అయిన పదాల్ని ఎరుకోవాలి మాటలు
చేతలకంటే బలమైనవనీ ఒకొక్కప్పుడు అవి బలమైన గాయాల్ని చేస్తాయనీ
ఆగాయాలు చాలా కాలం పాటూ మానకుండా వుండిపోతాయనీ మనలో
చాలామందికి తెలియదు మాట్లాడే వ్యక్తుల చేతనలపైన అవెంత
విధ్వంసపూరితమైన ప్రభావాన్ని నెరపుతాయన్న విషయంగూడా మనకు
తెలియదు

★ ఆలోచనల శక్తి ★

ఆలోచనలు మనస్సుపైన గాఢమైన ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి అందుకే
బుద్ధుడు స్పష్టంగా మనమేమిటన్నది మన ఆలోచనల ఫలితమే! అంటాడు
ఒక పనిని గురించి ఆలోచించడం గూడా దాదాపు ఆపని జరగడంవల్ల
ఎర్పడే పరిణామమంత బలంగా మన మనస్సులపై ప్రభావం
చూపేడుతుందని జీసస్ అంటాడు

ఈ దేశంలో నానాటికీ పెరుగుతున్న వాంసనూ నేరాలనూ చూసి
మనం భయభ్రాంతులవుతున్నాం అందుకే మనం తుపాకీలనూ భీకరమైన
కాపలా కుక్కలనూ బలమైన బీగాలనూ సమకూర్చుకుంటున్నాం కానీ
మనం ప్రచార మాద్యమాల పుణ్యమా అని క్రమక్రమంగా భీభత్సపూరితంగా
మారుతున్న మానసిక ప్రపంచంలో జీవించడం నేర్చుకోవడం చేత మనం
నివసస్తున్న భౌతిక ప్రపంచ మరింత భయంకరంగా మారిపోతోందని
తెలుసుకోలేక పోతున్నాం

వాంసాయుతమైన ప్రదర్శనను చూసినప్పుడూ అలాంటి కథానికను చదివినప్పుడూ మనమెలా వాటిలో లీనమై పోతామో అలాగే నిజమైన వాంసను చూసినప్పుడు కూడా మనమనస్సు దానిలో లీనమై పోతుంది ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే మనంతట మనం ఈరకమైన వాం కు డబ్బులు చెల్లిస్తాం చూస్తాం మన మనస్సుల్లో పదిలపరచుకుంటాం యిలా మళ్ళీ మళ్ళీ చెయడం వల్ల మన మనస్సులు మొద్దుబారి పోతాయి క్రమంగా వాంస ఆందోళనకూ దరిద్రానికీ అన్యాయానికీ దారి తీస్తుంది మనం నిరుత్తరులమై చప్పట్లు చరుస్తూ నిలబడిపోతాం గూడా!

మాంద్యమాల ద్వారా విరుచుకుపడుతున్న వాటిలో సక్రమమైన వాటినే మనం ఎంచుకున్నప్పుడు శాశ్వతానందం నుంచీ మనల్ని దూరం చేసే అనేక దురాగతాల నుంచీ మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు పొగతాగడం మద్యంతాగడం నిజమైన నాగరికతా లక్షణాలు జెట్ వేగంతో వావానాన్ని నడపడమే ధైర్యం అంటే రోజుకో కొత్త వ్యక్తితో విహరించడమే పురుషత్వమంటే లేక స్త్రీత్వమంటే వాంసాయుతమైన పనులే బలమంటే దేనిలోనూ కలగజేసుకొక పోవడమే స్వేచ్ఛ అంటే యిలా అరిగి పోయిన మాటల్నే ఎన్నిసార్లు వింటాం మరి మన ప్రపంచం తలక్రిందులుగా వుందని మార్మికులనడంలో ఆశ్చర్యమేముంది? ఎప్పుడూ భద్రత కలిగి వుండడమే నాగరికత అంటే చంచలత్వం లేకపోవడమే ధైర్యం అంటే ప్రతివ్యక్తి పైనా శాశ్వతమైన ప్రేమను కలిగి వుండడమే పురుషత్వమూ స్త్రీత్వమూ అంటే క్షమించడమే శక్తి అంటే ఇంద్రియాలనూ ఆవేశాలనూ సక్రమంగా అదుపులో వుంచుకోడమే స్వేచ్ఛ అంటే!

☆ గమ్యం ☆

అనవసరంగా ఇంద్రియాలను ఉత్తేజపరచినప్పుడు చిల్లులుపడ్డ కడవలోంచి కారిపోయే నీళ్లల్లా జీవశక్తంతా జారిపోతుంది భౌతికంగా మానసకంగా ఆధ్యాత్మికంగా మనం బలహీనమౌతాం తమ జీవితమంతా ఇంద్రియాలను ఉత్తేజపరస్తూ వుండేవాళ్లు తొందరగా అలసపోతారు ఆత్మబలం తగిపోవడం మాత్రమేగాదు ఇతరులను ప్రేమించే శక్తిని గూడా వాళ్లు త్వరగానే పోగొట్టుకుంటారు కానీ మన ఇంద్రియాలకు తర్బీదు

నిచ్చినప్పుడు ప్రాణభూతమైన జీవశక్తినంతా క్రోడీకరించుకుంటాము అంతరతంగా ఓపికా భద్రతా సమకూరినప్పుడు సంతృప్తికోసం బాహ్యప్రపంచంపైన ఆధారపడవలసిన అవసరం వుండదు బాహ్యంగా ఎంజరిగినా అసంఘటనలు మనకు అనుకూలంగా వున్నా లేకపోయినా ఇతరులు మన పట్ల ఎలా ప్రవర్తించినా మనకు లభించిన వాటితో సంతృప్తి చెందినా చెందకపోయినా చలించకుండా వుండగలిగే స్వేచ్ఛను సంపాదించుకోగలం ఆశక్తిని ఇతరులకూ పంచిపెట్టగలం అందరితోనూ కలసి ఆనందంగా జీవించగలం

దీనికి చాలా అంతరార్థాలున్నాయి చరిత్రకారుడు ఆర్నాల్డ్ టోయన్సీ అమెరికన్ సంస్కృతి ఆవేశపూరితమైనదనీ దానికి ఆధ్యాత్మిక పునాదిలేదనీ చెబుతాడు వినడానికి బాధాకరమే అయినా ఈ విమర్శను మనం ఒప్పుకోక తప్పదు అంటే మన సమాజం క్రమక్రమంగా మరింత ఇంద్రియాత్మకమై పోతోందని అర్థం చూపు వినికిడి రుచీ స్పర్శా వాసనా మొదలైన క్షణికమైన తాత్కాలికమైన ఆనందాలను అంటి పెట్టుకొవడమే నేడు మానవుల పరమోద్దేశంగా మారిపోయింది ఎది తప్పు ఎది ఒప్పుఅన్నది గాదు ప్రశ్న ఇది సహేతుకమైనదేనా అన్న విషయం పరిశీలించాలి కేవలం శాశ్వతమైనవి మాత్రమే సంతృప్తిని కలిగించగల స్వభావం మీలో వున్నట్టయితే తాత్కాలికమైన వాటిని ఎలా మీరు అంగీకరించగలరు? మునిగి పోతున్న ఓడలో మీరున్నట్టయితే ఒడ్డును చేరుకోక ముందే కరిగిపోయే మంచుగడ్డకోసం ఎదురుచూడరు పటిష్టమైన పడవ దొరికినప్పుడే మీరు కైమంగా గమ్యాన్ని చేరుకోగలరు

ఈ సరికి మీరు ఇంద్రియాలకు తర్బీదు నివ్వడమంటే మనస్సుకు తర్బీదు నివ్వడమేనని అర్థం చేసుకుని వుంటారు మన మనస్సులో ఎం జరుగుతుందో మనమే ఓ ప్రేక్షకుడిలా తటస్థంగా పరిశీలించగలిగితే తట్టలో మిరాయిలా తెరపైన వయ్యారంగా అమ్మాయి కనిపించినప్పుడు నది నీటి వుపరితలాన్ని కలచిపారేసే కెరటంలా మన మనస్సును గూడా కోరికలనే పెద్ద కెరటాలు కలచి పారేయడం పనిగట్టగలం ఇలాంటి బలమైన కోరికలు ఎక్కువగా వుంటే మనస్సెప్పుడూ పోటాచ్చిన్న సముద్రంలా తయారౌతుంది పెద్దపెద్ద కెరటాలు వురకలు తొక్కుతోంటే మనస్సనే సముద్రపు అడుగు భాగం కంటికి కనిపించదు మన నిజమైన స్వభావం

బోధపడదు ఇంద్రియాలకు తర్బీదునిచ్చినప్పుడూ కోరికలను జయించినప్పుడూ కెరటాల ఉదృతి తగుతుంది క్రమంగా మనస్సు తేటపడుతుంది మన నిజమైన స్వరూపాన్ని తెలుసుకోగలుగుతాం భగవంతుణ్ణి చూడాలంటే మనస్సును శాంత పరచుకోవాలి అందుకే నిశ్చలంగా వుంటూ నేను భగవంతుడినని తెలుసుకోండి అంటుంది బైబులు

తర్బీదు పొందిన ఇంద్రియాలు మనస్సును ప్రశాంత పరుస్తాయి వ్యక్తులతో వ్యవహరిస్తున్నప్పుడూ పనిచేస్తున్నప్పుడూ ఆడుకుంటున్నప్పుడూ కొంతవరకూ ఇంద్రియాలకు పని చెప్పక తప్పదు కానీ గాఢమైన ధ్యానంలో అవన్నీ విధేయతతో నడచుకుంటాయి విధేయులైన సేవకుల్లా అవి మన మనస్సునే అరుదైన అఆధిని సేవిస్తాయి ఇలాంటి తీవ్రమైన శిక్షణద్వారా మన మందుకోగల గమ్యం గురించి అవిలాకు చెందిన సెయింట్ తెరిస్సా యిలా అంటారు

‘వెంటనే మీ యింద్రియాలన్నీ క్రోడీకరించుకుంటున్నట్టు మీకు తెలిసపోతుంది తమ తుట్టెకు తిరిగొచ్చి తమతమ గదుల్లోకి దూరి తేనెను తయారు చేయడంలో నిమగ్నమై పోయే తేనెటీగల్లా అవి తయారై పోతాయి ఈ ఎనికోసం మీరేమీ శ్రమపడవలసిన అవసరం గానీ జాగ్రత్తపడవలసిన అవసరంగానీ లేదు మీ మనస్సు మొదటి సారి ఎలవగానే అవి వెంటవెంటనే తిరిగొచ్చేస్తాయి ఇలాంటి వ్యాయామాలూ అభ్యాసాల తర్వాత దేవుడు వాటిని పరివార్ణమైన ప్రశాంతతకూ సంవార్ణమైన చింతనకూ చేరువ చేస్తాడు

☆ ఆరవ అధ్యాయం ☆

ఇతరులకు ప్రాముఖ్యతనివ్వడం

మా బామ్మ చాలా గొప్ప వ్యక్తి మాది తరతరాలుగా మాతృస్వామిక సంప్రదాయం నూరుమందికి పైగా సభ్యులుండే మా ఉమ్మడి కుటుంబంలో ఇంటికి పెద్దగా మా బామ్మకు చాలా పనులుండేవి సూర్యుడు ఉదయించడానికి చాలాముందుగా తెల్లవారుజామున్నే ఆమె నిద్రలేచేది తన కోసమంటూ ఆవిడ ఎమీ చేయడం నాకు తెలియదు గానీ ఆవిడయెప్పుడూ ఎదో ఒక పని చేస్తూనే వుండేది కుటుంబంలో ఎవరైనా చనిపోవడమూ పంటలుపండకపోవడమూ మొదలైన విషమ పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు ఆమె తరగని ఆత్మబలంతో అదురూ బెదురూ లేకుండా మురిచెట్టులా స్థిరంగా నిలబడేది ఎనిలోనూ ప్రార్థనలోనూ ఆవిడే మాకెప్పుడూ ఆదర్శం

మా బామ్మకు ఆటపాటలంటే గూడా బోలెడంత యిష్టమే! ఎల్లలతో ఆడుకునేటప్పుడు ఆవిడ తన వయస్సును మరచి పోయేది ఆడఎల్లలతో మాత్రమేగాదు మగఎల్లలతోసైతం ఆమె పుట్ బాల్ లాంటి ఆటలు ఆడేది ఎప్పుడూ అన్నింటిలోనూ ఆవిడదే పైచేయి పండుగదినాల్లో మేము యింటి ముందర వెదురుబొంగులతో ఊయల తయారు చేసేవాళ్లం దానిపైన నిలబడి ఆవిడ బలంగా కనిపించే కుర్రాడ్ని వూపమనేది ఇతర స్త్రీలూ ఎల్లలూ నోళ్లు వెళ్లబెట్టిచూస్తూ వుంటే ఆవిడ వెదుర్లు కిర్రు కిర్రుమంటున్నా లెక్కబెట్టకుండా ఆకాశాన్ని అందుకోవడం కోసమన్నట్టుగా పైకి ఇంకాపైకి ఇంకాఇంకాపైకి వూగేది

మా బామ్మ కొక రహస్యం తెలుసు ఇతరులకు ప్రాముఖ్యతనెలా యివ్వాలో ఆమెకు బాగా తెలుసు ఇతరుల అవసరాలు గమనించాకే ఆవిడ తన అవసరం గురించి ఆలోచించేది చిన్నఎల్లలకు సంబంధించిన విషయాలేనని ఆవిడ అశ్రద్ధ చూపెట్టేదిగాదు బడకెళ్ళే రోజుల్లో ప్రతిమధ్యాహ్నమూ నా కోసం ప్రత్యేకంగా ఎదో ఒకటి చేసేది నాకిష్టమైన

ఆ ఎదార్దాన్ని తలచుకుని నోరూరించుకుంటూ ఆవిడ వెనకె పరిగెత్తే వాణ్ణి నెను వెంట పరిగెడుతూంటే ఇదిగి మలబార్ ఎక్స్ప్రెస్ వస్తోంది తప్పుకోండి అంటూ ఆవిడ తమాషా చెసేది ఈ తరువాత అది తన భోజన సమయం గాకపోయినా నెను తిన్నంతసేపూ ఆవిడ నా పక్కనే కూర్చునేది మాగ్రామపురంవాలుడొకడు ఆవిడను 'పెద్దమ్మా! అని ఎలిచేవాడు మా అందరి బాగోగులనూ జాగ్రత్త గమనించే ఆవిడ నిజంగా మా అందరికీ పెద్దమ్మే!

ఓసారి నాకెదో జబ్బుచెననప్పుడు మావూరివైద్యుడు ఎడాదిపాటూ నన్ను ఉప్పుతినగూడదని పత్యం పెట్టాడు ఉప్పులేకుండా 365 రోజులు అదెలాంటిశిక్ష వివరించే శక్తినాకులేదు ఉప్పులేని భోజనమన్నదే వుండని మా నమశీతోష్ణ దేశాల్లా యిది ఎంత దుర్భరమో! నాతోటి బడిఎల్లలు ఇంతకంటే నదిలోకి దూకి చావరాదూ! అని హేళన చేశారు

ఆవైద్యుడలా పత్యం పురమాయించిన మరునాటి వుదయం ముఖం ముడుచుకుని పలహారం ముందు కూర్చున్నాన్నేను నాముందున్న ప్లేటుకేసి వుదాసీనంగా చూశాను ప్రతిఒక్కరూ నాపట్ల జాలి చూపెట్టసాగారు కానీ వాళ్లు మాత్రం ఎం చేయగలరు? నాకు సహాయపడ్డం కుదరదని వాళ్లకూ తెలుసు

కానీ మాబామ్మమాత్రం నిబ్బరంగానే వుంది నాప్లేటులోకి ఆహారం వడ్డిస్తూ ఈఎడాది పాటూ నేను గూడా ఉప్పులేని తిండే తింటాను అంది నిజంగా అంత గొప్ప పలహారం తరువాతెప్పుడూ నేను తినలేదు

మా బామ్మకొక రహస్యం తెలుసునని చెప్పానుగదా! అందుకు కారణం ఆవిడకేదీ దాచుకోవడం తెలియక పోవడమే! ఈ నిజాన్ని చాలామంది దురదృష్టవశాత్తూ తెలుసుకోలేరు ఎదీ దాచుకోకుండా వుండడంలో వుండే ఆనందమూ స్వేచ్ఛావాళ్లకు అర్థంగాదు

ఓరోజు సాయంత్రం బడినుంచీ తీవ్రమైన అలజడితో ఇంటికి తిరిగొచ్చాను ఆరోజు మొదటిసారిగా నేను బోదకాలుతో బాధపడే కుర్రాణ్ణి చూశాను అదొక భయంకరమైన జబ్బు ఆ ఎల్లాడికాలు భీకరంగా వాచిపోయి వుంది వాడికి నడవడం గూడా కష్టంగానే వుంది ఇక ఆటలాడే అవకాశమే లేదు వాడికి బామ్మా! బోదకాలుతో అవస్థపడుతూ ఆటలాడలేకపోవడం ఎంత బాధోగదా! అన్నాను మాబామ్మతో!

ఆమె ముఖమంతా జాలితో నిండిపోయింది నిజమే! బతుకంతా కష్టాలేనెమో పాపం వాడికి! అందామె ఆతరువాత నూటికో కోటికో ఒకరికి మాత్రమే అలాంటి జబ్బు వస్తుంది కానీ అంతకంటే భీకరమైన జబ్బు మరొకటుంది అదిరాకుండా అందరూ జాగ్రత్తపడాలి అంది ఆమె ఎమిటది బామ్మా?

అహంకారం అనే బోధకాలు

సంవత్సరాలుగా ఆ సమాధానం గురించి ఆలోచిస్తూనే వున్నాను క్రమంగా అదెంత సత్యమో బోధపడుతూ వస్తోంది మనల్ని గురించి మాత్రమేపట్టించుకోవడమన్న జాడ్యం మన జీవితాల్లోని ప్రమాదకరమైన విషయం అన్ని మతాలూ ఈ దుర్లలక్షణాన్ని విసర్జించమని బోధిస్తున్నాయి అహంకారం వ్యక్తిగతమైన కోరికలు మొదలైన సంకుచిత దృక్పథాలు మనల్ని యితరులనుంచీ వేరుచేసి అంతులేని దు ఖానికి దారి తీస్తాయి ఇతరులను జాలితోనూ అవగాహనతోనూ ఆత్మీయులుగా మార్చుకునే అవకాశాన్ని పోగొడతాయి అన్నింటికీ మించి భగవంతుడనే ఎరమోత్సృష్టమైన సత్యానికి క్రమంగా దూరం చేస్తాయి అందుకే మెహర్ బాబా నువ్వు నేనూ కలిస్తే మనం గాదు నువ్వు నేనూ కలిస్తే ఒకటి అంటాడు అహంకారమనే సంకుచిత భావం ఆసత్యాన్ని తెలుసుకోనివ్వదు

ఆత్మబలం అనే మారుపేరున్న అహంకారంతో విర్రవీగుతూ మనం మన యిష్టాయిష్టాలూ ఆశనిరాశలూ అభిప్రాయాలూ న్యాయనిర్ణయాలూ మొదలైన మాద్యమాలద్వారా ప్రపంచాన్ని చూడ్డానికి ప్రయత్నిస్తాం మనం సక్రమమైనదని భావించే మార్గంలోనే ఇతరులుగూడా నడవాలని ఎదురుచూస్తాం వాళ్లకిష్టమొచ్చిన పద్ధతుల్లో వాళ్లు నడచుకోవడమన్నదే సహజం వాళ్లు మనలాగే మనం వాళ్ల కిష్టమొచ్చినట్టుగా నడవాలని ఆశిస్తారు అప్పుడు మనకు అసహనం కలుగుతుంది అలాంటి అసహనపూరితమైన మనస్సుకు దృగ్చరమైనదే మనదైనందీన సత్యంగా రూపొందుతుంది

☆ అహంకారం ☆

ఆంగ్లంలో అహంకారాన్ని యీగో అంటారు యీగో అనేమాట ఐ అనే లాటిన్ మాటలోంచి పుట్టింది అహంకార మ నే సంస్కృతపదం అహం కారం అనే రెండు ఎదాల కలయికతో పుట్టింది అహం అంటే

నేను కారం అంటే తయారు చేసేది అని అర్థం నేను అనే స్పృహను నిరంతరం కొనసాగించే ప్రక్రియనే అహంకారం అంటారు నేను నాది నా

అనే మాటలకది సోదరుడులాంటిది ఎపరిస్థితికైనా విరుద్ధంగా మన అంతరతంగా మన నరాల సవ్యడంత నిరంతరాయంగా మనం ఇతరులకు భిన్నమనే స్పృహ ఎప్పుడూ మెదలాడుతుంది కొన్ని సమయాల్లో ఈ స్పృహపైకే వెల్లడవుతుంది కానీ పడుకున్నప్పుడూ నిద్రపోతున్నప్పుడూ మన అహంకారం అంతరతంగా చెలరేగుతూనే వుంటుంది అలా అది నిరంతరాయంగా మనల్నే అంటి పెట్టుకుని వుండడంవల్ల అదే మన అస్తత్వమని భావిస్తాం ఎనిగొట్టు బంగారాన్ని కాపాడుకున్నట్టుగా దాన్ని మనం కాపాడుకుంటూ వుంటాం అంతేగాదు ఇతరులుగూడా దాన్ని విలువైనదిగా భావించామని ఆశిస్తాం

వ్యాపారరంగంలో మేనేజ్మెంటు ఎక్సిక్యూటివ్లు తమ క్లయింట్లకు ముందుగా తమ ప్రయారిటీల జాబితాను తయారు చేసుకోమని చెబుతారు పెద్దపెద్ద పనుపురంగు పైళ్లపైన జాగ్రత్తపడవలసిన అంశాలు అని రాన వుంటారు దానికింద మొదటి గీతలోనే నేను అని పేర్కొంటూ వుంటారు దానికింద దాదాపు పేజీ మేరకు కావలసిన వస్తువుల జాబితా వుంటుంది పేజీకింద భాగంలో ఇతరుల అవసరాలు రాన వుంటాయి నిజమే! సమయమూ శక్తి అనుకూలించి నప్పుడు మాత్రమే ఇతరుల గురించి మనం పట్టించుకుంటాం కానీ ఎప్పుడుగానీ ఎక్కడగానీ మనమే ప్రధానమైన అంశం

కానీ విడ్డూరమేమిటంటే ఈ అనవసరమైన ఆత్మప్రాముఖ్యతాభావం ఎప్పుడూ సంతోషాన్ని స్వేచ్ఛనూ దూరం చేస్తూ వుంటుంది ఎప్పుడూ మనక్కావల్సిందే మనం దక్కించుకోడమన్నది సాధ్యంగాదు అలా దక్కుతుందని భావించడం కేవలం ఎల్లచేష్టమాత్రమే! అన్నీ నాయిష్టప్రకారమే జరుగుతోందోచ్ అని కేరింతలు కొట్టడం కుదరదు ఎప్పుడూ మార్పు చెందుతూవుండే యీ ప్రపంచాన్ని క్రమబద్ధం చేసే శక్తి ఎవరికీ వుండదు అలా చేయగలిగితే మన పెరుగుదల ఆగిపోతుంది క్రమబద్ధంగా వుండే వేడిమీ పుష్కలమైన ఆహారం ఒత్తిడి లేకపోవడం మొదలైన నియంత్రణ చేయబడిన వాతావరణంలో సాధారణమైన శారీరక భాగాలు సైతం తొందరగా నాశనమై పోతాయని విన్నాను అదృష్టవశాత్తూ మనకలాంటి పరిస్థితి ఎదురుకాదు

అహంకారంచేత జయించబడిన వ్యక్తిలో బాధలు ఎచ్చి మొక్కల్లా వ్యాపస్తాయి అంటాడు బుద్ధుడు గడ్డిమైదానాల్లో ఉమ్మెత్తలూ పల్లెర్లూ ఎలా వ్యాపస్తాయో మీరు గమనించే వుంటారు మావూళ్లో మాకంతకంటే ఎక్కువ ఇబ్బందికరమైన కలుపు మొక్కలున్నాయి ముళ్ళ చెట్లు వసంతం వస్తే చాలు అవి ఎక్కడపడితే అక్కడ వివరీతంగా మొలుచుకొస్తాయి మొదట్లో అవేమంత యిబ్బంది పెట్టవు వాటి సంగతేమిటో తెలియని వాళ్లు మొదట్లో వాటిని పట్టించుకోరు వాటికి అందమైన పూలు పూస్తాయి అంతేగాదు వాటిలోంచి దొరికే తేనె భలే తీయగా వుంటుంది

ఓ సంవత్సరంలో అవి బాగా ఎదిగి పోతాయి పొదలు పొదలుగా బలిన పోతాయి వాటి ముళ్ళ గుచ్చుకొకుండా అటువైపుకు నడవడమే కుదరదు మరికొద్ది నెలల్లో మైదానమంతా వాటితోనే నిండిపోతుంది వాటి మధ్యలో నడవడమంత నరకం మరొకటుండదు

ఆత్మపరత్వం అన్నది యీ ముళ్ళచెట్లలాగే పెరగనూ పెరగనూ మనల్ని బాధల్లో ముంచేస్తుంది ఎంతచిత్రమైన పరిస్థితి! సహజంగా మన మందిరమూ సంతోషంగా వుండాలనే కోరుకుంటాం మన వ్యక్తిగత ఆనందాన్ని మన జాబితాలో ముందుగా పేర్కొంటే మాత్రం మరింతగా బాధల్లో మునిగి సతమతమవడం తప్ప వారిగేదేమీ ఉండదు

☆ వ్యక్తిత్వం ☆

భారతదేశంలో పల్లెటూరి వ్యక్తి ఎవరైనా కోతిఎల్లను పట్టి పెంచుకోవాలనుకున్నప్పుడు కొబ్బరికాయకు చిన్న రంధ్రంచేసి దారిలో ఎడేస్తాడు తెలివితేటలంతగా వుండని కోతిఎల్ల దాన్ని చూస్తుంది తన చేతిని ఆరంధ్రంలోకి జొనిపి కొబ్బరి తీసి తినడం మొదలు పెడుతుంది కాస్సేపటిలోనే ఆరంధ్రం దానికి చిన్నదిగా కనిపిస్తుంది చేయి కొబ్బరి రెండూ ఒకేసారిగా రావడం కుదరడంలేదు అంతటితో కోతిఎల్ల దాన్ని విడిచి పెట్టదు ఆ గ్రామీణుడొచ్చి పట్టుకునేటంత వరకూ కొబ్బరికాయలో చేతిని యిరికించుకున్న కోతిఎల్ల అలాగే గెంతుతూ వుంటుంది

మనం కూడా కోతిఎల్లలాగే ప్రవర్తిస్తూవుంటాం అహంకారం మనల్ని వూరిస్తూనే వుంటుంది మనం మరచిపోవడానికి వీల్లేనట్లుగా అది ఆకర్షణీయమైన వాగ్దానాలనిస్తూనే వుంటుంది చివరకు ఆత్మపరాయణత్వం

మనల్ని వలలో వేసుకుంటుంది మనం స్వేచ్ఛను కొల్పోతాం వెదనలు పెరిగి దారుల్లోకి వినయబడతాం ఉదావారణకు వ్యక్తిత్వమనే ఆధునిక నద్ధాంతాన్ని గమనించండి ఎవరికివారు తాము ప్రత్యేకంగా వుండాలనే కోరుకుంటూ వుంటారు ఆకర్షణీయంగా వుండాలనీ తమవ్యక్తిత్వం మిరిమిట్లుగొల్పాలనీ అభిలషిస్తారు ఆ అద్భుతమైన వ్యక్తిని కలిశారా మీరు! అతనెంతో గొప్పతెలివితేటలున్న మెధావి భలేవ్రావిణ్యం! భలే అందగాడు గూడా! మాడిసన్ వీధి యిలాంటి కోరికలను తీర్చడానికి ఎప్పుడూ నద్దంగా వుంటుంది మీరు చిరకాలంగా కలలు కంటున్నరీతిలో యికపైన నిజంగా తయారవబోతున్నారు అని ప్రకటించే వస్తువుల్ని సరపరా చేస్తూ వుంటుంది అయితే అందుకు మీరు మీ జుట్టును లేడినెచర్ హార్బల్ ప్రాటీన్ కాన్ సెన్ట్రెంటుతో శుభ్రపరచుకోవాలి లేకపోతే లేసావేజ్ అప్టర్షేవ్ లోషన్ తో మీ గడ్డం తడుపుకోవాలి

వ్యక్తిత్వం అనేది ఇక్కడ సరిగా సరిపోయేమాట! పర్సనాలిటీ అనే యింగ్లీషుమాట 'పెర్సోనా అనే లాటిన్ మాటలోంచి పుట్టింది ప్రాచీన గ్రీకులాటిన్ నాటకాల్లో ముఖాలకు తొడుక్కునే మాస్కులను 'పెర్సోనా లనే వాళ్లు అవి ఎలావుండేవో బొమ్మల్లో ఎక్కడైనా చూశారా మీరు? రాతితో చేసినట్టు ఎంతో స్థిరంగా కారిన్యం పోతపోసినట్టుగా వుంటాయవి నిజమైన మానవముఖాల్లో వుండే ఆర్ద్రత సహజత్వం వాటిలో మచ్చుకైనా కనిపించవు పెదవులు కిందికి వొంగి వుండే విషాదపు మాస్కును ధరించినా పైకితిరిగివుండే హాస్యపు మాస్కును తొడుక్కున్నా ఆపాత్రధారి చివరిదాకా దాన్నే భరించక తప్పదు

మనం సాధారణంగా విలువైనవని భ్రమనపడే వ్యక్తిత్వాలన్నీ ఇలాంటి కారిన్యపు అసహజవ్యక్తిత్వాలే! యేదోఒకరకమైన పద్ధతిని తయారు చేసుకుని ఎటువంటి ఎరిష్టతులు ఎదురైనా అలాగే జీవించివుండాలని మనం అభిలషిస్తాం మనం దృఢమైన వాళ్లమనీ అధికారదర్పంతో జీవిస్తున్నామనీ అనుకుంటాం అంచేత మృదువుగా ప్రవర్తించవలసిన సమయాల్లో కరినంగా మారిపోతాం లేకపోతే మనం మృదువైన వాళ్లమనీ జాలిగుండెవాళ్లమనీ అనుకొని అవసరమైనప్పుడు కూడా కరినంగా వుండలేక పోతాం

ఆ పాతముసుగులవాళ్లు తమగొంతును పెద్దగా పెంచుకుని నాటకప్రదర్శనశాలంతా ప్రతిధ్వనించేలా బిగరగా అరిచేవాళ్లు అంతాబాగానే

వుండేది గ్రీకునాటక రచయితల మాటలు వినడంకంటే అదృష్టమేముంటుంది? ఈ మధ్యలో ఓసారి కొందరు మిత్రులతో కలిసి వ్యాహ్యళికి వెళ్లాను అప్పుడు లౌడ్ స్పీకరు నమర్చుకున్నకారొకటి నాకెదురుగా వచ్చింది హలో! నేనిలా మాట్లాడడం మీకు ఆశ్చర్యంగా వుందికదూ! అంటూ బొంగురుపోయిన కంఠమొకటి దానిలోంచి ఎలకరించింది నిజానికి కొన్ని వందల వోల్టుల విద్యుచ్ఛక్తి తనదగరవున్నా ఇతరులకు చెప్పదగ విషయాలు మాత్రం అతడిదగరలేవు

ఇలాంటి లౌడ్ స్పీకర్లు మన దగరలేకపోవచ్చు కానీ మనమందరమూ మన వ్యక్తిత్వం అందరికీ తెలియాలనీ అందరూ దాన్ని మెచ్చుకోవాలనీ ఆశిస్తాం వాళ్లు మనల్ని పట్టించుకోకపోతే మనల్ని గురించి మంచిగా చెప్పకోకపోతే కొంపలు మునిగిపోయినట్టుగా కుమిలిపోతాం తిరిగీ మంచి పేరు సంపాదించుకోడానికి రకరకాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తాం ఎదైనా డిప్లామా కోర్సులో చేరడమో పుస్తకాన్నో వైద్యున్నో ఔషదాన్నో ఆశ్రయించడమో చివరకు తలదువ్వే పద్ధతినైనా మార్చడమో ఎదో ఒకటి చేస్తాం

ఈ పాకులాట మన దుస్తుల్లోనూ మాటల్లోనూ చేతల్లోనూ స్పష్టంగా వ్యక్తమవుతూనే వుంటుంది అది మన చేతనను విభజించి పారేస్తూ వుంటుంది మనస్సులో చాలా చిన్నవంతు మాత్రమే యితరుల కోరికలను గురించి ఆలోచిస్తుంది చాలా ఎక్కువభాగం మనంసృజించబోతున్న ప్రభావాలగురించే ఆలోచిస్తూ వుంటుంది మన అభినయం నప్పకపోతే ఎప్పుడూ మన గురించే ఆలోచించుకుంటూ వుండేమనం యిరుకున ఎడిపోతాం తిరిగీ అభినయించగలిగే శక్తి తర్వాత మిగలదు

ఈ కృత్రిమమైన ప్రదర్శనను ఆపినప్పుడే విలక్షణమైన ఆకర్షణీయమైన నిజమైన వ్యక్తిత్వం పెల్లుబుకివస్తుంది అన్నిసీకి చెందిన ఫ్రాన్సిస్ అవిలాకు చెందిన తెరిసా శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస మహాత్మాగాంధీ మొదలైన గొప్ప గొప్ప మార్మికుల జీవితాలు పరిశీలించండి వాళ్ల జీవితాలు ఎ యితర వ్యక్తినో అనుకరించే నీడలుగావు మానవ వ్యక్తిత్వాలు అంతకంటే చైతన్యపూరితంగా సహజసుందరంగా విలక్షణంగా మనోజ్ఞంగా వుండడం సాధ్యంగాదని అనివస్తుంది సెయింట్ తెరిస్సా తన కార్మెలిటీస్ ఆజ్ఞల్ని ప్రతిష్టించడం కోసం ఎన్నో ఎరీక్షలను ఎదుర్కొంది కానీ ఆమె ఎప్పుడూ మౌషారుగానే వుండేది వాళ్ల సాలమాంకా కాన్వెంటు గంట విశ్రాంతి

నూచకంగా మోగగానే కొత్తగా వెరినవాళ్లంతా ఆమె దారి కడ్డంపడి నిల్చుని కాళ్లకు చుట్టుకుంటూ మదిర్ ప్రయమైనమదిర్ మీరు మాదగరికి రారూ! అంటూ ప్రశ్నల వర్షం కురింపించేవాళ్లు ఆమె నవ్వుతూ వాళ్లమాటలు మన్నించి ఆగిపోయేది వాళ్లందరూ కేరింతలు కొడుతూ నాట్యమాడుతూ వుంటే అప్పటికప్పుడు గీతాలు అల్లి పాడేది

ఆనందం నిరంతర ప్రవాహంలా ప్రవహించే యిలాంటి జీవితాల ఎక్కన మన బతుకులు ఒకేరకమైన దైనందిన చర్యలతో విసుగును పుట్టిస్తూ నిస్సారంగా కనిపిస్తాయి అందుకే బ్రెహర్షి ఎననారులు బంగారాన్నీ రాజులు రాజదండాన్నీ ఎంత ప్రాణప్రదంగా భావిస్తారో అంతే ప్రాణప్రదంగా మీరు భగవంతుడిని భావించేదాకా ఈ ప్రపంచంలో నంతోషాన్ని పొంద లేరు అంటాడు

☆ ప్రేమ ☆

మనల్ని మనం యితరులకంటే ప్రాముఖ్యతతో చూడడం మానినప్పుడే నిజంగా మనకేం కావాలో అది స్పష్టంగా తెలిసవస్తుంది మాననకశాంతి శాశ్వతమైన సంబంధాలూ ప్రేమ మనకు కావలసినవి యివే! ఇసుకను పెద్దకుప్పగాపోన దానిపై కెక్కడానికి ఒకరినొకరు పట్టిలాక్కుంటూ పోటీలు పడే ఎల్లల ఆట కొండలరాజు గుర్తుందా మీకు? బహుశా ఎడేళ్ల వయస్సున్నప్పుడు అలాంటి ఆటలు ఆడ్డంబాగానే వుంటుంది కానీ యిరవయ్యేడేళ్ల వయస్సులోనో యాభైయ్యేడేళ్ల వయస్సులోనో అయితే? పెరిగి పెద్దవాళ్ల మయ్యాక ఇలాంటి ఆటలు కట్టిపెట్టక తప్పదు

ఆత్మవరత్వంను పోగొట్టుకోడమే ఆధ్యాత్మిక జీవితమనే అత్యుత్తమలక్ష్యానికి మార్గం చాలా సంవత్సరాల కరిన పరిశ్రమతర్వాత గొప్ప గొప్ప మార్మికులంతా సాధించినది దాన్నే! ప్రారంభంలో అది చాలా కష్టంగానూ అసౌకర్యంగానూ కనిపిస్తుంది నిజమే! కానీ అహంకారమనే ఈ పెనుభూతాన్ని వదిలించుకున్నప్పుడు దొరికే స్వేచ్ఛ ఎంతమహత్తరమైనది! క్లెయిర్‌వాక్స్‌కు చెందిన సెయింట్ బెర్నార్డ్ అందుకే యిలా అంటాడు

వెలిగించబడినట్టుగా కాకుండా తానే వెలుగయినట్టుగా

సూర్యకిరణ ప్రవాహంతో ఎరవళ్లు తొక్కేగాలి తానే కాంతిగా

ఎలామారుతుందో అలా ఓ అద్భుతమైన ఎద్దతిలో ప్రతిమానవ
సంబంధమూ అభిమానంగా మారి స్వార్థంనుంచీ విడవడి
పరిపూరమైన మార్పును పొందుతుంది దానిలోని ధాతువులు
అలాగే నిలచి వుంటాయి కానీ అవే ధాతువులు మరొకరకమైన
రూపంలో మరోధీప్తితో మరోశక్తితో వెలుగుతాయి

ఈ స్వీయ పరిత్యాగంలోనే జీవితపు శక్తి అంతా దాగుంది దానిద్వారానే
మనం మళ్ళీ కొత్తగా జన్మనెత్తుతాం మీ జీవితాన్ని కనిపెట్టాలంటే దాన్ని
పోగొట్టుకోవాలి అన్న జీసస్ మాటల అర్థం అదే! ఆయనకేమీ కోరికలు
లేవని ఎవరో అన్నప్పుడు మహాత్మాగాంధీ లేదు నాకూ వూహించనంత
పెద్ద కోరిక వుంది నన్ను నేను శూన్యంగా మార్చుకోవాలని వుంది అన్నది
గూడా ఈ అర్థంలోనే!

దాన్ని పొందేందుకు మనం అవలంబించవలసిన నిర్మాణాత్మక
కార్యక్రమమేమిటి? దినదినానికీ మనమెలా అభివృద్ధిని సాధించగలం?

అహంకారమనే బోదకాలు గురించి మా బామ్మ చెప్పినప్పుడు
అది పోవాలంటే మందేమైనా వుందా? అని అడిగాన్నేను అందుకావిడ
ఎందుకు లేదు? భగవంతుణ్ణి ప్రేమించడమే! అని సమాధానం చెప్పింది

భగవంతుణ్ణి ప్రేమించడం? భక్తితత్పరమైన వాందూ కుటుంబపు
ముసలావిడ అలా అనడం సహజమేనని ఎవరైనా చెప్పొచ్చు పాశ్చాత్య
దేశపు మహానుభావులు గూడా కొందరు ఆమాటే చెప్పారు ఇంతకూ దీని
కర్థం ఏమిటి? ప్రాపంచికపు మనస్తత్వం వున్న సంస్కృతి అలాంటి భక్తిని
తరమ గొట్టలేక పోయినా మనమేధోశక్తి ఆపని చేయగలిగే వుంటుంది ఈ
రోజుల్లో భగవంతుడివట్ల అంతప్రగాఢమైన భక్తి ఎలా ఎర్పడుతుంది? ఇది
మంచి ప్రశ్నే! దానికొక ఆచరణాత్మక మైన సమాధానం నాదగరుంది

ముందుగా ప్రేమ అంటే ఏమిటి? అని అడగండి ఈ పదాన్ని
కూల్డ్రీంకులూ కాగితపుతువ్వాళ్లూ గేరేజీ తలుపుల తాళాలూ మొదలైన
పనికిరాని వస్తువులకు సంబంధించి గూడా వాడేస్తూ వుంటాం స్త్రీ పురుషుల
మధ్య వుండే ప్రేమ గురించి జ్ఞాపకం చేయగానే మనకు కండలు తిరిగిన
మగవాడొకడు జుట్టు విరబోసుకున్న యువతి చేయివట్టుకుని
సముద్రతీరంలో పరిగెట్టే దృశ్యమూ లేకపోతే హోటల్లో కూర్చుని యువజంట

మధుపాత్రలను ఖాళీచేసె దృశ్యమూ గుర్తుకొస్తాయి అటువంట దృశ్యాల ఆధారంగానె వినూత్నమైన ప్రేమ నద్దాంతాల్ని రూపొందించడానికి ప్రయత్నిస్తాంగూడా!

కానీ కొరింఅయన్లకు తనురానన మొదటి ఉత్తరంలో సెయింట్ పాల్ ఎం చెబుతున్నాడో వినండి

ప్రేమ అంటే ఓక ప్రేమ అంటే దయ అది ఎవరిపైనా అనూయ ఎడదు ప్రేమెప్పుడూ డంబాలు పలకదు ఎప్పుడూ జిత్తులు బ్రయోగించదు ఎప్పుడూ కరినంగా వుండదు న్వార్దందానికి తెలియదు కలబడ్డానికి ఎప్పుడూ కాలుదువ్వదు ప్రేమ ఎప్పుడూ తప్పుల జాబితా తయారు చేయదు ఇతరుల పాపాలను పెద్దవిగా జేసి మాట్లాడదు సత్యమంటే దాని కంతులేని ఇష్టం ప్రేమ ఎదిరించలేనిదేదీ లేదు దాని నమ్మకానికి ఆశకూ నవానానికి అవధులుండవు ప్రేమకు అంతంలేదు

అటువంటి ప్రేమ మనకు అవసరం మన ఆత్మ పరాయణత్వాన్ని పారదోలేశక్తి దానికొక్కదానికే వుంది

భగవంతుడిని ప్రేమించమని మనతో అన్నప్పుడే జీసస్ మీ పొరుగువాణ్ణి మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించినట్టుగా ప్రేమించండి అంటాడు ఈ రెండూ ఒకదాని కొకటి ముడబడిన విషయాలు భగవంతుడు మనందరిలోనూ వున్నాడు మనచుట్టూ వున్న వాళ్లను ప్రేమించినప్పుడు మనం ఆయనను ప్రేమించినట్టే లెక్క! ఈ విషయాన్నే వాందూగ్రంథాలు యిలా మహోత్కృష్టమైన పద్ధతిలో వివరిస్తాయి

తనకంటే ఎక్కువగా ఓ వ్యక్తి తన భార్యను ప్రేమించినప్పుడు

అతను ఆవిడలోని భగవంతుడినే ప్రేమిస్తున్నాడు

అనకంటే ఎక్కువగా ఓస్త్రీ తన భర్తను ప్రేమించినప్పుడు

ఆమె అతడిలోని భగవంతుడినే ప్రేమిస్తోంది

తనకంటే ఎక్కువగా తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డను ప్రేమించినప్పుడు

వాళ్లల్లోని భగవంతుడినే వాళ్లు ప్రేమిస్తున్నారు

☆ ప్రేమించడం అందరూ నేర్చుకోవచ్చు ☆

మినియో పోలీస్ లా నేనోసారి ఓ హైస్కూలు విద్యార్థినుల నుద్దేశించి వుపన్యాసం చేశాను నావుపన్యాసం ముగుస్తూనే వాళ్లు నన్ను ప్రశ్నలడగసాగారు ఆనమావేశానికి అధ్యక్షత వహించిన అమ్మాయి మీరు ప్రేమ అనే మాటను మళ్ళీ మళ్ళీ వాడారు దానికర్థమేమిట? అని అడిగింది అప్పుడు నేను మీ బాయ్ ఫ్రెండు క్లైమే మీ క్లైమం కంటే ముఖ్యమని మీరనుకుంటూవుంటే అప్పుడు మీరు ప్రేమలో వున్నట్టు అని సమాధానం చెప్పాను అప్పుడా అమ్మాయి ప్రేక్షకులవంకతిరిగి నిర్మోహమాటంగా సరే అయితే మనమెవరమూ ఎప్పుడూ ప్రేమలో పడలేదు అంటూ ఒప్పుకొంది

ఆవిడ నిజమే చెప్పింది మనలో చాలామంది అంతే! కానీ మనం ప్రేమించడం నేర్చుకోవచ్చు ఆధ్యాత్మిక జీవితం చాలా గొప్ప అనుభవం అది అందరికీ అందుబాటులోనే వుంటుంది అందరికీ సమానంగా అందుబాటులోకి వస్తుంది దాన్ని అందుకోవాలన్న కోరిక వుండడమొకటే కావలసింది ఎక్కడ ప్రారంభించినా తర్వాత అన్నీ నేర్చుకోవచ్చు మనలో చాలామందికి ఆత్మపరాయణత్వమే తెలుసు కానీ దాన్ని గురించి బాధపడాల్సిన అవసరంలేదు దాన్ని నిర్మూలించుకోడానికి పూనుకుంటే చాలు! ఇతరుల కోరికలు మన కోరికలకంటే ముఖ్యమైనవిగా భావించడమే యిందుకు సులభమైన మార్గం

ఓ రకంగా యిది తనంతట తానే మనకలవాటుపడిపోతుంది మన ఆలోచనల్లో కోరికల్లో అభీష్టాల్లో మనం పూర్తిగా నిమగ్నమై పోయినప్పుడు యితరుల యిష్టానిష్టాలపట్ల స్పృహకోల్పోతాం మనదృష్టంతా మనపైనే కేంద్రీకరించుకుంటాం మన నుంచీ ఎంతదూరంగా వెళ్లగలమో అంతస్పష్టంగా మనం అభిమానించే వాళ్ల అభీష్టాలు మనకు కనిపిస్తాయి

అందుకే హ్యూగ్ ప్రతివారాంతంలోనూ ప్రపంచమనే విశాలమైన ఆటస్థలాన్ని చూడకొసం ఎదురుచూస్తూనే వుంటాడు సంవత్సరాలతరబడి అతడదేపని చేస్తున్నాడు ఈవారమంతా పనిలోనే అలసపోయాను అంటూ అతను తనవాలుకుర్చీలో పడుకొని సోలుతూ వుంటాడు

మరి అతడి భార్య ఎలైన్ సంగతి? ఆవిడపని తేలికైనదా? ఆమె ఎంచేయాలనుకుంటోందని అతడినడిగాను బీచీకెళ్ళాలా? పాప్ కా?

పార్కుకా? తన పనిలో తానుమునిగిపోవడం అతడికి బాధగానే వుంటుంది అతడామెకు నిజంగా ప్రేమిస్తున్నట్టయితే ఆవిడకిష్టమైన సోమవారం స్కార్లను అతనూ చదివి తీరాల్సిందే!

పాపం హ్యూగ్‌కు తనకిష్టమైన విశాలప్రపంచవుక్రీడా మైదానాన్ని వదలి పెట్టాల్సిరావచ్చు ఇతరులవిషయంలో నయితే షావంగ్ నిద్రో డబ్బు గడించే మారమో హాబీన్ పెయింటింగ్ ఎదో ఒకటి వదలుకోవలసిరావచ్చు దేన్నయినా తాత్కాలికంగానైనా అలా వదిలిపెట్టడమన్నది చాలా ంష్టమైనవనే! బ్యాండేజీకి వేసేటేపులా మన అభీష్టాలన్నీ గట్టిగా అతుక్కుపోతాయి వాటిని లాగేయదలచుకున్నప్పుడు చర్మం చీరుకు పోవచ్చు కానీ ఎంత కష్టమైనా మనచుట్టూ వున్న మనవాళ్లతో హాయిగా ఆనందంగా కలిసజీవించడం కోసం ఆబాధ భరించక తప్పదు

స్వార్థపరమైన పద్ధతులను మాటల్లోనూ ఆలోచనల్లోనూ అడ్డుకొన్నప్పుడే మనం యితరుల అభీష్టాలను ముందుగా గమనించడం మొదలుపెడతాం ఉదాహరణకు ఆగ్రహం అన్నది మితిమీరిన ఆత్మపరాయణత్వమే! హ్యూగ్ బహుశా తానాశించిన బోనన్ ను పొందలేకపోయివుంటాడు తన కొడుకు జాన్ కారుటింకరింగ్ పని వదలిపెట్టి చదువుపైన ధ్యాసపెట్టాలని ఎలైన్ ఆశించవచ్చు కానీ జాన్ ఆశయాలు వేరుగా వున్నాయి ఇద్దరూ అలజడి చెందారు పోట్లాడుకోసాగారు నిజానికి మన అభీష్టాల కతీతంగా పనులు జరిగినప్పుడు మనలోని జంతువు కోరలుసాచి మోంలు పైకెత్తి పంజావిసురుతూ తోకలూ కొమ్ములూ నిగుడించుతూ మొరుగుతూ వుండిస్తూ విధ్వంసం సృష్టిస్తుంది ఇల్లు ఓ జంతుప్రదర్శనశాలగా మారిపోతుంది

కానీ ఆగ్రహమన్నది గూడా ఒకశక్తే! హ్యూగ్ ఎలైన్ నువ్వు నేనూ మనమందరమూ ఈ శక్తిని క్రమబద్ధంచేసి ఇతరుల అభీష్టాలను తీర్చడం కోసం వుపయోగించవచ్చు అసహనమూ ఆగ్రహమూ మొండిపట్టుదలా దుందుడుకు తనమూ ముఖం ముడుచుకోవడమూ ఈ రకమైన కోపపు వివిధ రూపాలను కరుణగానూ సదవగాహనగానూ మార్చుకోవచ్చు అప్పుడు అందరూ సత్ఫలితాలను పొందవచ్చు

మనం ప్రేమిస్తున్నవాళ్లు అవివేకంగా దుర్మార్గంగా ప్రవర్తించినప్పుడు ఆ సంగతి ఎట్టించుకొకుండా మనం నీకేంకావాలో చెప్పవూ? అని వేడుకోవాలని నేను చెప్పడం లేదు ఇతరుల అభీష్టాలకు ప్రాముఖ్యత నివ్వడమంటే మనం తీవాచీలా ద్వారం దగరపడివుండాలని అర్థంగాదు నిజానికి మనం ఎవరినైనా నిజంగా ప్రేమిస్తూ వుంటే ఆవ్యక్తికి నిజమైన శాశ్వతమైన మేలు చేకూరడంకోసం ప్రేమించడమో ప్రోత్సహించడమో లేకపోతే తీవ్రంగా నిరసించడమో ఎదో ఒకటి చేయాలి

మనమిలా జాగ్రత్తగా ప్రవర్తించడంవల్ల చాలా మార్పులు సంభవిస్తాయి మనం నిందిస్తున్నప్పుడూ నిరసించినప్పుడూ మనం ప్రేమకు వ్యతిరేకమైన పనులు న్యాయాన్యాయాలు విచారించడం శిక్షించడం లాంటివి చెస్తున్నట్టుగా మనకనివించవచ్చు మనమాటలూ వావభావాలూ అగౌరవపూరితంగా కనిపించవచ్చు నువ్వది తిరగూడదు హ్యూగ్ అంటామనుకోండి మన వుద్దేశం మంచిదే అయినా అనవసరమైన సంఘర్షణను రేకెత్తించినట్టవుతుంది అవతలివ్యక్తిని ప్రోత్సహిస్తూ మనకు వీలయినంత మృదువుగా నచ్చజెప్పుతూ అతడి గౌరవానికి భంగం కలగని పద్ధతిలో వ్యవహరించినప్పుడు అతను క్రమంగా నిజానిజాలు గ్రహించుకోవచ్చు అలాంటి మిత్రుడొకడుంటే అద్దం అవసరమే లేదని అంటుంది మా బామ్మ

ఈ మధ్యలో వ్యక్తుల్లో చివరకు భార్యాభర్తల మధ్యగూడా స్పర్థను ప్రోత్సహించే పుస్తకాలను గమనించాను అవన్నీ భలే పాపులారిటీ సంపాదించుకున్న పుస్తకాలే! చాలామంది దంపతులు ఆసలహాలు పాటించారట గూడా! ఇంటికి ఆదాయం సంపాదించి పెట్టేదెవరు? ఎవరివృత్తి ప్రోత్సాహకరంగా వుంటుంది? స్నేహితులకోసం చివరకు ఎల్లలకోసం గూడా పోటీపడి పోట్లాడుకునే దంపతులను నేను చూశాను దంపతులుగా ఒకటైన స్త్రీపురుషులు పోటీదార్లుకారు వాళ్లు ఒకరితో ఒకరు కలిసిపోవాలిగానీ పోట్లాడుకోగూడదు వాళ్ల దాంపత్యం హద్దుల్ని చెరిపేయాలి వాళ్లిద్దరిలో ఒకరికి చెడ్డయినది మరొకరికి మంచి కానేరదు

☆ ఓపిక ☆

నా స్వీయానుభవం ద్వారా ప్రేమనంతా ఒక మాటలో సంక్షిప్తకరించ గలిగాను అదే ఓపిక నిజమే దాన్ని ఆకర్షణీయమైన లక్షణంగా ఎవరూ

భావించరు దాన్ని గురించి ఎవరూ కవిత్వం రాసినట్టు నాకు తెలియదు రెడియోమీట నొక్కగానే గులాబీ రంగు పెదవుల గురించి ముత్యాలవంటి ఎలువరుస గురించి క్రొవ్వొత్తి దీపం గురించి వెన్నెల గురించి పారిస్ రియోనగరాల గురించి పాటలు వినబడతాయి కానీ ఓక గురించిన పాట ఎదీ వినివించదు కానీ ఓక అనే గుణం మీకుంటే మీకు సాధారణమైన పెదవులూ ఒంకరటింకర పెదవులూ మొక్కబోయిన పలువరుసా వున్నా మీరు హాబోకెన్లో వున్నా ప్రయాణమన్నదే ఎప్పుడూ చేయకపోయినా మీభార్యతోనో మీ బాయ్ ఫ్రెండుతోనో లేకపోతే మీ గర్ల్ ఫ్రెండుతోనో ప్రగాఢమైన ప్రేమను సంపాదించుకోవచ్చు

ఈనాటి మేటి సెక్స్ నంబల్ తో బాటూ అకాపుల్కాకు విమానంలో వెళ్లిపోండి మీ ఇద్దరికీ ఒక లేకపోతే ఆ ప్రయాణమెలా తయారౌతుందో గమనించండి కొంతసేవటి వరకూ మీ రిద్దరూ తమతమ ఆత్మపరాయణత్వాల్ని దాచుకుంటారు కొన్ని అనుమానాస్పదమైన చూపుల తర్వాత నిర్భాంతపడి పోయిన క్షణాల తర్వాత చిన్నచిన్న విషయాలపైన ఎరస్పరాంగీకారం కుదరదని తెలిసిపోతుంది కొంచెం వైన్ రుచిచూస్తూ కటికీలోంచి కనిపిస్తున్న దృశ్యాల్ని చూస్తూ మీరావిషయన్నంతగా ఎట్టించుకోరు కానీ తొందరలోనే నిజమేమిటో ఇద్దరికీ తెలిసిపోతుంది మరికాస్సేపటిలోనే మీరు 'స్టేట్స్ కు వెళ్లిపోవాలి ఎవిమానమైనా పర్వాలేదు ఒకటికెట్టు వెంటనే కావాలి అంటూ ఫోన్ చేస్తారు

అదే మీరు ఓకగా వున్నప్పుడు ఎవరైనా ఇతరులు నిర్దయగా మాట్లాడినా ఆలోచనారవాతంగా వ్యవహరించినా మీరు ఆందోళనపడరు ఎలాయనం చిత్తగించరు ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని అనుకోరు ఎదుటివ్యక్తిలో భగవంతుడున్నాడనే జ్ఞానం మీకుండడంతో ఎవరినీ అగౌరవపరచరు అందరికీ సహాయపడుతూనే వుంటారు అందరితోనూ యేదోరకమైన ఒడంబడిక చేకూరుతుంది అహంకారం అడ్డుగోడగా నిలవకపోవడే అందుకు కారణం

భౌతికమైన ఆకర్షణలకూ ఆధ్యాత్మిక ఐక్యతకూ మధ్య ఎంత తేడావుందో అన్ని మతగ్రంథాలూ తేల్చి చూపెట్టాయి ఓక క్షమించే గుణం అన్నింటికంటే ముఖ్యమని తేల్చి చెప్పాయి ఆధ్యాత్మిక ఐక్యత సంపాదించుకున్నప్పుడు ఎవరికివాళ్లు ఎదుటివ్యక్తికేది ఇష్టమో

తెలుసుకొవాలని తపనపడతారు భౌతిక ఆకర్షణ కృత్రిమంగానూ స్వార్థపూరితంగానూ అహంకారభరితంగానూ వుంటుంది ఎవరికివాళ్లు తమతమ స్వార్థాన్నే ఆలోచిస్తారు

ఈ సందర్భంలో ఎదిమంచి ఎది చెడూ అన్న చర్చ మనకవసరం గాదు మరింత సూక్ష్మంగా చెప్పాలంటే సెక్సుగూడా నమ్మకమున్నచోటులోనే శోభిస్తుంది కానీ సెక్స్ పునాదులపైన శాశ్వత సంబంధాలు నెలకొనవు భౌతిక సంబంధాల ముఖ్య లక్షణం అశాశ్వతం గావడమే! పైపై ఆకర్షణలు లేకుండా మనం జీవించలేము వేదనతో బాధపడే ప్రేమ కథలన్నీ ఈ విషయాన్నే ఘోషిస్తూ వుంటాయి కానీ కొద్ది నెలల్లోనే ఆబాధంతా మాయమైపోదూ? మళ్ళీ మనం కొత్త ఆకర్షణలున్న వ్యక్తుల కోసం వెతుకులాడతాం

సెక్స్ అనే సంబంధంలోని తాత్కాలిక సంతృప్తిని నేను కాదనడం లేదు ఆ సంతృప్తి యిద్దరినీ చేరువకు తెస్తుంది కానీ ఆకర్షణల వెంటే వెర్రిగా పరుగులుతీస్తే మనం గుండెజబ్బులకూ ఆత్మనాశనానికీ చేరువౌతాం కాలంతో బాటూ గాఢమయ్యే సంబంధాలను మనం కోరుకుంటూ వున్నట్టయితే మనం ఎదగడానికి వీలు కలిగించే సంబంధాలనే మనం ఆశిస్తే సారూప్య విభేదాలను రెండింటినీ ఒకేలా స్వీకరిస్తూ అన్ని నమయాల్లోనూ విశ్వాసాన్ని వీడకుండా వుండి పోతాం ఇతరుల యిష్టాయిష్టాలకే ప్రాముఖ్యతనివ్వడానికి ఒకటో ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు మనం నేర్చుకుంటున్నదీసంగతే!

☆ ప్రేమ రాజ్యాన్ని విస్తరించుకోవడం ☆

నిజానికి ఈ నియమం కేవలం దంపతులకే గాకుండా ఎల్లలకూ తల్లిదండ్రులకూ స్నేహితులకూ గూడా వర్తిస్తుంది ఉదాహరణకు హ్యూగ్ కు ఉత్కంఠ భరితమైన క్రైమ్ ననిమాలంటే యిష్టం కానీ అతను తన కూతురిని ప్రేమకథల ననిమాలకి తీసుకెళ్ళొచ్చు దాన్నీ అతడు సంతోషంగా చూస్తూ కాలం గడపవచ్చు అంతమాత్రాన అతను తన అభిప్రాయాలను మార్చుకోవలసిన అవసరం లేదు తన కూతురి కళ్ళల్లోని మెరుపునూ ఆవిడ నిట్టూర్పులనూ ఆశక్తితో గమనిస్తూ అవసరమైనప్పుడు తన రుమాలు

ఎరువిస్తూ ఆ అమ్మాయి ఆనందాన్ని తానూ పాలు పంచుకొవచ్చు ఇలా ఒకరి ఆనందాన్ని యింకొకరు ఎంచుకొవడంవల్ల ప్రపంచం విస్తరిస్తుంది వాళ్ళిద్దరి మధ్యా వుండే అనుబంధం గాఢమై పెరుగుతుంది

మనం మామూలుగా కొనే వార్తాపత్రికలూ వారపత్రికలూ రకరకాల పరికరాలూ సెలవుల్లో వెళ్ళే ప్రదేశాలూ యివన్నీ ప్రేమ పూర్వకంగా పంచుకొవచ్చు భార్యతోబాటూ హోటలు కెళ్ళిన భర్త తనకేం కావాలోనని భార్యని అడిగి తర్వాత తనకూ అదే కావాలని ఆర్థరిచ్చి అలా ఆవిడను సంబర పెట్టొచ్చు ఆవిడ గూడా మురిపంగా చూస్తూ మీకేంకావాలో అదేనాకూ ఆర్థరివ్వండి అని చెప్పి లతడిని ఆనందపెట్టొచ్చు చిన్నచిన్న త్యాగాలే! అవి మనలనందరినీ బంధాలనుంచి విడిపించి ఆత్మపరాయణత్వాన్ని తగించి మరింత ఆత్మీయులుగా మారుస్తుంది

ఆనందాన్ని మనం తరచుగా ఇతరులకు ఎంచిపెట్టొచ్చు మిత్రుడెవడైనా తనయింట్లో నర్దుకుంటూ వున్నప్పుడు అతడికి సహాయపడాలనుకున్నారనుకోండి ఇద్దరూ స్వభావరీత్యా వేర్వేరు పనులకు అలవాటు పడ్డవాళ్ళనుకొండి ఒకరికి వేగంగా పనిచేయడం అలవాటు ఇంకొకరికి నెమ్మదిగా పనిచేయడమే అలవాటు వేగంగా పనిచేసే అతను సాయంత్రం అయిదయ్యాక నేస్తం! కాస్త త్వరగా ముగించేలా చూడు! టీవీలో నా కిష్టమైన కార్యక్రమం రాబోతుంది అంటూ తన మిత్రుడ్ని హెచ్చరించవచ్చు

పనులు చేయడంలో మొండి అభిప్రాయాలు పెట్టుకోవడంవల్ల ఒత్తిడి నిరసనా కలుగుతాయి ఎవడో ఒక కార్మికుడు చేతులు పైకెత్తినప్పుడు మొత్తం ఫ్యాక్టరీ ఎనంతా ఆగిపోవలసి రావచ్చు ఓ కార్పొనో ఇద్దరు ప్రముఖ శాస్త్రవేత్తలు ఒకే విమానం ఎక్కబోతూ వుంటారు అందులో ఒకతను సరే! మనిద్దరం స్టాక్ హోంకెళ్దాం కలిసే విందులకెళ్దాం కలిసే ఫోటోలు దిగుదాం మనిద్దరమూ కలిసి ఆనోబుల్ బహుమతేదో తీసుకున్నాక ఆ తర్వాత నీ బోడి ముఖం నాకెప్పుడూ చూపెట్టొద్దు అంటూ వుంటాడు

మామూలుగా ఓ పని చేయడానికి రకరకాల పద్ధతులుంటాయి మన మార్గమే మంచిదనుకోవడానికి కేవలం మన అలవాటే కారణం అందరూ మనలాగే వుండాలని భావించడానికి బదులుగా ఇతరుల మార్గమేమిటో తెలుసుకుంటే జీవితపు వైచిత్ర్యాన్ని అర్థంచేసుకోవచ్చు అలా మన పనులను గూడా ఓకను నేర్చుకునే అవకాశాలుగా మార్చుకోవచ్చు

మన వ్యక్తత్వంలోని లోపాలను సరిచేసుకోవడం ద్వారా యితరుల సాన్నిహిత్యాన్ని సులభంగా పొందగలుగుతాం మనమలా ప్రవర్తించినప్పుడు లాభం ఎక్కువగా వుందని ఎదుటివాళ్లు గమనించినప్పుడు వాళ్లు మారకపోరు కానీ వాళ్ల మార్గమే బావుందని మనకు తెలిసినప్పుడు హుందాగా ఆమారాన్ని అనుసరించడానికి మనం సంకోచించగూడదు

★ విభేదాలు రూపుమాపటం ★

మరింత ఆశ్చర్యకరంగా మరింత ధైర్యంగా మన శత్రువులను గూడా అందులో యిమిడి పోయేటంతగా మనప్రేమను విస్తృతపరచుకోవచ్చు ఒక్కోసారి నెలల తరబడీ సంవత్సరాల తరబడీ విడిపోయే వుంటారనీ దగరి వ్యక్తులు సైతం ఒక్కోసారి ఎడమొహం పెడమొహంగానే ఎళ్లుగడిపేస్తారనీ మనకందరికీ తెలుసు ఎల్లలూ తల్లిదండ్రుల మధ్యలో గూడా విభేదాలు చోటు చేసుకుంటాయి ఒక సైకిలుపైన ప్రయాణించేస ఒకేసారి చెట్లెక్కి గొడవచేస ఒకే స్టేజీపైన ఒకేసారి డ్యాన్సు ప్రదర్శనలిచ్చిన అన్నదమ్ములు గూడా డబ్బుకోసమూ ఆస్తులుకోసమూ పోట్లాడుకుని చివరకు మాట్లాడుకోవడం సైతం మానేస్తారు కలిసే పనిచేసేవాళ్లా ఇరుగుపొరుగు వాళ్లా ఒకప్పటి స్నేహితులూ ఒకరిమనస్సునొకరు ఎలా బాధ పెట్టుకుంటున్నదీ గమనించకుండా దుడుకుగా ప్రవర్తిస్తూవుంటారు

నేను కొన్ని న్యాయబద్ధమైన ఆరోపణలు చేస్తున్నాను ఇంతగా బాధ పడ్డతర్వాత గూడా సహనం కోల్పోకుండా ఎవరుండగలరు? అంటూ కొందరు విరుచుకపడతారు నిజమే! మనకు యిష్టంలేని వ్యక్తులనుండి మనం సహజంగానే వైదొలగుతూవుంటాం స్వభావం అన్నది బలమైన శక్తి మనమందరమూ కిక్కురు మనకుండా దానిమాటే వింటాం కానీ చేతనలో వుండే అటువంటి శక్తులన్నింటినీ మార్చుకునే అవకాశంగూడా వుంది పరిణామశీలత్వమనే శక్తి స్వేచ్ఛగా పనిచేయగలశక్తి మానవులకెప్పుడూ వుంటాయి మనల్ని ద్వేషిస్తున్న వాళ్లను ద్వేషిస్తూ గాయపరుస్తున్న వాళ్లను గాయపరుస్తూపోతే మనకు స్వేచ్ఛే వుండదు చేతుల్తోలుబొమ్మలాడించే వ్యక్తిలా స్వభావం మనల్ని ఆడిస్తూ వుంటుంది ఒకవేలు కదులుతుంది మనమొక గాజుగ్లాసును పగలగొడతాం మరో

వెలు ఆడుతుంది పడిచావు అంటూ మనం అరవడం మనకే న్నష్టంగా వినబడుతుంది

ఒకవ్యక్తిని ప్రేమిస్తున్నప్పుడెలా అతడితో ముడిబడిపోతామో ద్వేషిస్తున్నప్పుడుగూడా అలాగే ముడిబడిపోతాం మనమెలా మాట్లాడాలో అతడిపట్ల ఎలా ప్రవర్తించాలోనని ఆలోచించుకుంటూనే వుంటాం పలానావాడితో నేనేమనుకుంటున్నానో చెప్పాలావద్దా? అని మధనపడుతూ వుంటాం చిన్నచిన్న విషయాలుగూడా అతని గురించే ఆలోచించేలా చేస్తాయి అతను మన కలలో సైతం మనల్ని వదలడు ఎంత విచిత్రం! ఎవరినైతే మనం సహించలేమో ఎవరితోనైతే కలవడానికి యిష్టపడమో అతడి గురించే ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూవుంటాం మనస్సులో కొంత భాగం అతడి ప్రతిబింబాన్ని తయారు చేసుకుంటూనే వుంటుంది ఆ ప్రతిబింబం చాలా వరకూ నిజానికి దూరంగా వుండొచ్చు గూడా! మనస్సులోని మిగిలిన భాగం ఆ తయారైన ప్రతిబింబంపైకి కోపంతో గెంతడానికి ఎదురుచూస్తూనే వుంటుంది

ఇరువరాలలో ఎవరో ఒకరు క్షమించడానికి నిర్ధపడ్డప్పుడు ఘర్షణలన్నీ పరిష్కరించుకోవచ్చు కంటికి కన్నూ పంటికి పన్నూ అంటూ పగతీర్చుకోవడ మెంతో సులభం కోపం విరుచుక పడుతున్నప్పుడు మనస్సునోసారి మరల్చుకోడానికి ప్రయత్నించి చూడండి బుద్ధుడు ఆగ్రహంతో వున్న మనస్సును అదుపు తప్పన రథంతో పోలుస్తాడు ధైర్యమూ సహనమూ వుండే వాళ్లు దాన్ని అదుపులో వుంచగలుగుతారు అవిలేని వాళ్లు జాటీచేత బట్టుకుని నిస్సహాయంగా కూలబడిపోతారు

మనం క్షమించినప్పుడు మనస్సనే పలకను శుభ్రంగా తుడిపేస్తాం జరిగిపోయిన సంగతుల గురించిన జ్ఞాపకాలతో గాకుండా వర్తమానంలో జీవించడానికి ప్రయత్నిస్తాం భవిష్యత్తును గురించి భయపడకుండా నమ్మకంతో బతకడానికి పూనుకుంటాం భూతభవిష్యత్తులనే బరువులు దిగిపోవడంతో వర్తమానంలో హాయిగా జీవిస్తూ ఆంక్షలన్నవే లేకుండా పరిపూర్ణంగా ప్రేమిస్తూ గడిపేస్తాం

ఇతరులు మనను ప్రేరేపించడానికే ప్రయత్నిస్తూవుంటే మనమిలా ఎంతకాలం ప్రేమనే నమ్ముకొని వుండాలి? ఓసారి జీసస్ ఎమన్నాడో జ్ఞాపకం చేసుకోండి

అతరువాత ఫీటర్ పైకి లేచి బ్రభూ! నాసోదరుడు నన్ను
వంచిస్తానే వుంటే నేనెన్నిసార్లు అతణ్ణి క్షమించాలి? ఎడుసార్లు
చాలదా? అని అడిగాడు అందుకు జీసస్ నెను ఎడుసార్లని
చెప్పలేదు నేను డెబ్బయియేడింతలు అన్నాను అని సమాధానం
చెప్పాడు

క్షమించడమన్న పని చేయడంలో చాలామధనా కష్టమూ యిమిడి
వున్నాయి అందుకే అదొక ఎరీక్షలాంటిది క్షమాగుణానికుండే అవధులేమిటో
జీసస్ నిరూపించి చూపెట్టాడు తనను శిలువవేసిన తర్వాత ఆయన
తండ్రీ! వీళ్లను క్షమించు తామేం చేస్తున్నారో వాళ్లకు తెలియదు
అన్నాడు

క్షమాపణ క్షమించబడ్డవాడినీ క్షమించినవాడినీ పరిపూర్ణులను
జేస్తుంది క్షమించబడ్డవాడు కొత్తజీవితాన్ని ప్రారంభించవచ్చు లేకపోతే
మంచితనం నేర్చుకోవచ్చు పూర్తిగా మార్పు చెందవచ్చు క్షమించిన వ్యక్తి
ఒక గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సూత్రాన్ని నిజజీవితంలో ఆచరించినట్టు గ్రహించవచ్చు
మనపట్ల తప్పు చేసిన వ్యక్తులను క్షమించడంద్వారా మనం గతకాలంలో
చేసిన తప్పుల్ని సైతం క్షమించినట్లవుతుంది మనమూ తప్పులు చేసే
వుంటాం కానీ చెడుతలంపుల నుంచీ విముక్తులవడం కోసం మనం
ప్రయత్నం చేస్తున్నందువల్ల ఆ పొరబాట్లు మనల్ని పెద్దగా వేధించవు
చెడుతలంపులన్నీ సమూలంగా తొలగించబడినప్పుడు మనమందరమూ
ప్రేమ అనే మన జన్మభూమికి తిరిగి చేరుకుంటాం

కొన్ని కొన్ని సార్లు మనశత్రుత్వానికి కారణాలుండవు ఓ వ్యక్తిపైన
మనకెందుకు ఆసవాష్టుత ఎర్పడుతుందో మనమే వివరించలేకపోవచ్చు
ఆంగ్లభాషలో ఈరకమైన భావాల్ని వివరించడానికి కొన్ని మంచి
నుడికారాలున్నాయి He goes against my grain అంటే యిష్టంలేని
పనిచేస్తున్నాడని అర్థం He gets my goat అంటే అతను నాకు ఆగ్రహం
కలిగిస్తున్నాడు అని అర్థం He makes my skin crawl అంటే చూడగానే
ఒంటిపైన తేళ్లా జెళ్లా పాకినట్లవుతోంది అని అర్థం ఓ వ్యక్తిని గురించిన
కొన్ని విషయాల్లో లేక అన్ని విషయాలూ మనకు నచ్చకపోవచ్చు
అతడివేగమో హావభావాలో మాటలో దుస్తులపట్ల అతడికుండే అభిరుచో
ఎదో ఒకటి మనకు నచ్చకపోవచ్చు అతణ్ణి చూడమే మనకిష్టముండదు
అతడిగురించి ఎవరైనా మంచిగా చెబితే భరించలేము అటువంటి

నమయాల్లో మన అసవాష్టుతకు కారణం అవతలివ్యక్తిగాదు మనల్ని మనయిష్టాయిష్టాలనూ మనలో బలంగా నాటుకు పోయిన కండషనింగ్ నియంత్రీకరిస్తోంది

ఎంతకష్టమైనప్పటికీ మనకూ మనకు యిష్టంలేని వాళ్లకూ మధ్యవుండే దూరాన్ని మనం తొలగించుకోవాలి అప్పుడే మనం ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతాం అంటే పళ్లు గిట్టకరుకుని బలవంతంగా ముందుకడుగేసే ఎవరి పొలకువైతే మనకు గిట్టదో వాళ్లతో స్నేహం ప్రారంభించాలని అర్థం మొదట్లో మీరు పెద్దగా సాధించలేకపోవచ్చు అంతరాత్మ ఘోషించేలోగా మీరతడితో గడపగలిగేది కేవలం అయిదు నిమిషాలేగావచ్చు కానీ ఆతరువాతి ప్రయత్నంలో మీరు మరింతగా పురోభివృద్ధిని సాధిస్తారు అలా క్రమంగా మీ మనస్సును అదుపు చేయడం నేర్చుకుంటారు అంటే మీలోవున్న అసవాష్టుతను జాలిగా కరుణగా మార్చుకుంటున్నారని అర్థం

☆ ప్రేమతో వెలుగుతూ ☆

మనలాంటి మామూలు మానవులు అంత పురోభివృద్ధిని పొందగలరని ఆశించలేకపోవచ్చు కానీ దేవుడి కృపను పొందగల్గిన మహానుభావుల జీవితంలో ఈ అద్భుతమైన శక్తి మహత్తరంగా నిరూపించబడింది అన్నీకీ చెందిన ఫ్రాన్సిస్ బెర్నాడ్ అనే యువకుడికి కుష్టువ్యాధంటే అనవ్యామూ జుగుస్సావుండేవి అందమైన దుస్తులతో తళతళలాడుతూ తిరుగుతూవుండే అతను గ్రామంలో వుండే కుష్టువాళ్లను తాకాలంటేనే భయపడిపోయేవాడు అసలు వాళ్లవైపుకు చూడనైనా చూసేవాడుకాదు ఎవడైనా కుష్టువాడు భిక్షం కోసం వస్తే వేరే ఎవరినైనా ఎలిచి అతడికేదయినా పంపేవాడు కుష్టువ్యాధి ఆస్పత్రి ముందుగా వెళ్లవలసినవస్తే ముఖం తప్పుకుని రుమాలుతో ముక్కులు మూసుకుని గానీ వెళ్ళేవాడుకాదు

కానీ ఒక బలవత్తరమైన శక్తి ఎప్పుడో ఫ్రాన్సిస్ లో పనిచేయడం ప్రారంభించింది ఒకరోజు అతని చేతనాంతరాళంలో నువ్వు తప్పుకుని వెళ్తున్నదల్లా తనంతటదే అంతులేని మాధుర్యంగా అనంతమైన ఆనందంగా మారుతుంది అన్న వాక్కులు వినిపించినట్టయింది ఆతరువాత అతను అంబ్రియామైదానాల గుండా గుర్రంపైన స్వారీ చేస్తూ వెళ్తువుండగా

కుష్టువ్యాధితో రూపమే మారిపోయిన ఓ రోగి ఎదురయ్యాడు ఓక్షణం పాటూ పాత అసవాష్టుతే పాత జుగుప్సే అతడి నిలువెల్లా ప్రకంఠించింది కానీ ఆ తరువాత అతడి అంతరాంతరాల్లో మెరుపులా సంయనం మెరిసింది ఇతను నా సోదరుడు! ఫ్రాన్సిస్ గుర్రందిగి ఆదురదృష్టవంతుడి దగరికెళ్లి చేతిలోని డబ్బును అతడిముందుకు చాచాడు దాన్ని అందుకోవడం కోసం అతను ముందుకురాగానే ఫ్రాన్సిస్ వొంగి మొండివైపోయిన అతడివేళ్లను ముద్దాడాడు అతడలా చేసినప్పుడు అతడిలో పెల్లుబికిన కాంతిపుంజం అంతులేని మాధుర్యాన్ని ఆనందాన్ని అందించినట్టుగా చరిత్రకారులు పేర్కొంటారు

అహంకారపూరితుడైన వ్యక్తిని గురించిన చర్చతో మనం ప్రారంభించాం విబేధాలను అధిగమించి శాశ్వతమైన ప్రేమ అనే దివ్యతేజస్సుతో వెలిగే స్త్రీపురుషుల దగరికొచ్చాం ఈలోకమంతా ఒకటేననీ మనం చేసే మంచి చెడ్డల ప్రభావం ప్రపంచమంతటిపైనా వుండితీరుతుందనీ మనం తెలుసుకోవాలి జాన్ డన్ అనే ప్రముఖ ఆంగ్లకవి అనితర సాధ్యమైన రీతిలో ఆవిషయాన్నే యిలా వివరిస్తాడు

ఎమనిషిగానీ దానికదే వరిపూర్ణంగావుండే
 ద్వీపంలాంటివాడుకాదు ప్రతివ్యక్తీ ప్రపంచంలోని ఒకభాగం
 విడదీయరాని విభాగం ఓ ఎడికిలి మట్టి సముద్రంలో
 కొట్టుకుపోతే యూరప్ తరిగిపోతుంది కొంతభూభాగం
 కొట్టుకుపోయినప్పుడు నీమిత్రుడిదో నీదో భూభూతిసముద్రంలో
 మునిగి పోయినప్పుడు తరిగిపోవడం తప్పదుగదా!
 మానవజాతంతానాదే! ఎ ఒకవ్యక్తి చనిపోయినా లోటు లోటే!
 కాబట్టి మృత్యుగంట ఎవరికోసం మోగుతుందో తెలుసుకు
 రమ్మని ఎవరినీ పంపాద్దు అది నీ కోసమే మోగుతోంది

☆ ఏడవ అధ్యాయం ☆

ఆధ్యాత్మిక సహజీవనం

శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోకు వచ్చిన తొలిరోజుల్లో నగరపు వీధుల్లో నడుస్తూ వుండగా ఓ విచిత్రమైన దృశ్యం నాకంటబడింది వీధుల్లోని వందలకొద్దీ మంది వ్యక్తులు గొట్టంలాంటి కుచ్చుల టర్కీటోపని తొడుక్కుని వున్నారు నాకేమీ అర్థంగాలేదు ఇంతమంది తెల్లటర్కీదొరలు శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోకెందుకు వచ్చారు? ఎవరోఒకరు ఆరాధకుల సమావేశమొకటి జరుగుతోందని నాకు చెప్పారు

మనమంతా సంఘజీవులం ప్రతిచోటా సమానధర్మాలుండే వ్యక్తులు ఒకటిగా దగరవడం గమనిస్తూనే వున్నాం స్కియింగ్ షాపులకెళ్లి చూడండి మంచుకొండల జారుడుపోటీల్లో పాలోనబోయే హేమంత ఋతు ఆరాధకులందరూ గుంపులుగుంపులుగా జేరి చర్చించుకుంటూ కనపస్తారు యూనివర్సిటీ ఆవరణనిండా ఫ్రెంచిహైకింగ్ చదరంగం నాటకాలు ఎలక్ట్రానిక్స్ సంగీతం మొదలైన అనేకానేక అంశాలపైన చర్చించుకుంటూ కనిపించే జనసమూహాలు తరచుగా దర్శనమిస్తాయి అన్ని వేళ్లల్లోనూ వారాంతపు వినోదకార్యక్రమాలు ఎర్పాటు చేస్తూనే వుంటారు ప్రతికాలేజీల్లోనూ సెమినార్లు డిబేట్లు ఎర్పాటు చేస్తూవుంటారు తెల్లవారు జామునుంచీ రాత్రి నడిజాముదాకా సామూహిక కార్యక్రమాలు జరుగుతూనే వుంటాయి కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక మనస్కులయినవాళ్లు ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి ఒకరితో ఒకరు సహకరించుకోదలచుకున్నవాళ్లు ఒకటిగా సంఘటితంగావడం సహజమే! యిది విలాసవంతమైన సంఘంగానీ వినోద ప్రదానమైనది గానీ గాదు గౌతమ బుద్ధుడు అన్నట్టుగా చాలామంది జీవితమనే నదీ ప్రవాహంలోకి దూకి ప్రవాహం అటూ యిటూ వినరికొడుతూవుండగా కొట్టుకుపోతూవుంటారు కానీ ఆధ్యాత్మికాభిలాష ప్రవాహానికి అలవాట్లు పరిచయాలు సుఖం మొదలైన ప్రవాహాలకు ఎదురొడ్డి ఈదడానికి ప్రయత్నిస్తాడు ఇది చక్కని వుపమానం సాల్మన్ సొరచేప ఎదురొడ్డి

పోరాటం చేస్తూ తనచోటుకెలా తిరిగి చేరుకుంటుందో తెలుసుకదా! తమను తాము మార్చుకోదలచుకున్నవాళ్లు స్వార్థమనే నిరంతర ప్రవాహానికి ఎదురొడ్డి యీదే సాల్మన్ చేపల్లాంటి వాళ్లు ఇందుకు వీలయినంత సహాయం కావాలి ఈ ప్రయాణంలో మనకు స్నేహాతులూ అనుచరులూ కావాలి ఈదడమైతే మనమే ఈదుతాం మనకు బదులుగా ఎవరూ ఈదరు కానీ మనల్ని ప్రోత్సహించేవాళ్లతోనూ తమతమ గమ్యాలను చేరేదాకా ఈతగొట్టడం మానని వాళ్లతోనూ కలిసి ఈదడం మన ప్రయాణాన్ని తేలికచేస్తుంది మనమన బరువులన్నీ తేలిక పడతాయి మనం ఆనందాలు పంచుకుంటాం మన ఆనందాలు యినుమడిస్తాయి గూడా!

సంస్కృతంలో యిలా పాలుపంచుకోడాన్ని సత్సంగం అంటారు సత్ అంటే మంచి లేక సత్యం లేక నిజం అని అర్థాలున్నాయి సంగం అంటే సంఘం అనిగానీ గుంపు అని గానీ అర్థం సత్సంగం అంటే అత్యుత్తమ లక్ష్యాలున్న వ్యక్తుల సమూహమని భావం

ప్రతిరోజూ బౌద్ధులు ప్రవచించే మూడు సూక్తుల్లో ఒకటి ఈ సాధకుల సాహచర్యం గురించే పేర్కొంటుంది నేను బుద్ధుడిని శరణుజొస్తున్నాను బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి ఆయన దారి చూపెడతాడు నిర్వాణం విముక్తి ఈజీవితం కాలంలోనే ఈలోకంలోనే సాధ్యమని బోధిస్తాడు ధర్మం శరణం గచ్ఛామి మన జీవనాంతరాళపు నద్ధాంతం ప్రకారం మనమంతా ఒకటే సంఘం శరణం గచ్ఛామి విముక్తి చెందాలంటే ఈ వుత్కృష్టమైన ఉద్దేశంతో ఒకటైన వ్యక్తుల సమూహాన్ని శరణు జొస్తాను

★ సహజీవనం ★

ఈ రోజుల్లో చాలామంది తాము ఒంటరిగానే వుండాలనీ తమంతట తాముగా జీవించాలనీ కోరుకుంటున్నారని నాతో ఎవరో చెప్పారు ఎందుకని మీరడిగారనురోండి అదే చాలా సౌకర్యమని వాళ్లు జవాబిస్తారు అప్పుడు తమకేం కావాలంటే అది ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఎలా కావాలంటే అలా చేయడానికి వీలుంటుంది పగలంతా పని చేసి సాయంత్రం అలససాలస యింటికొస్తూనే మళ్లీఎల్లల అల్లరితో వినగివేసారాల్సిన అవసరం వుండదు జోళ్లు ఓవైపున గిరవాటేన బట్టలు యిష్టంవచ్చిన చోట

విసరెయవచ్చు స్నానం వెయడం కొసం క్యూలో వెచివుండాల్సిన అవసరం వుండదు వేడినీళ్ళకు రెషనుండదు స్నానాలగదిలో ఎంతసేపయినా గడవచ్చు మాటలతో విసిగించే రూమ్మేటుగానీ సహచరుడుగానీ వుండడు గ్లాసు నిండా వైన్ నింపుకుని స్టీరియోను మండ్రస్వరంలో పెట్టుకుని టెర్రేరియంలోని తాబేలుని నిమురుతూ కూర్చోవచ్చు దీన్నంతా స్వేచ్ఛ అంటారు కానీ నేను దీన్ని వంధ్యత్వమనీ స్వార్థపరత్వమనీ ఇతరులతో విడగొట్టే సంకుచితత్వమనీ అంటాను

ఆధ్యాత్మికాభిలాషులందరూ అన్నీ వదలిపెట్టి అడవులకెళ్ళాలనీ లెకపోతే భారతదేశానికి వెళ్లి వామాలయా పర్వతసానువుల్లోకి సాగబారాలనీ కొందరు చెబుతూ వుంటారు కానీ చెట్లతోనూ పుస్తకాలతోనూ లేళ్లతోనూ గాకుండా కేవలం వ్యక్తులతో ప్రతిరోజూ వ్యవహరించడం వల్లనే స్వార్థరావాత్వమనే గొప్ప గుణం మనకలవడుతుందని నేనంటాను

ఆధ్యాత్మిక దృక్పథముండే వ్యక్తులతో కలసి జీవిస్తున్నప్పుడు పరస్పర సహాయసహకారాల ద్వారా ఒకరికొకరు ఆదర్శంగా వుంటూ పురోభివృద్ధిని సాధించవచ్చు మనమంతా మానవులమే కావడంచేత ఓవకను పెంపొందుచుకునే అవకాశాలను పరస్పరం కల్పించుకుంటూ వుంటాం రెండురకాలా మేలే జరుగుతుంది అన్నీ సక్రమంగానే జరుగుతూ వుంటే చిక్కేలేదు కొత్తకొత్త పరీక్షలకు నద్దంగావచ్చు అన్నీ సక్రమంగా జరగకపోతే పాత పరీక్షలకే సన్నద్ధంగావచ్చు కానీ యివేవీ మనం ఒంటరిగా జీవిస్తున్నప్పుడు సాధ్యంగావు బంతి అన్నదాన్నే తాకకుండానే బాస్కెట్ బాల్ ఆటగాడిగా ప్రావీణ్యత సంపాదించడమెలా సాధ్యం? అందెలు కట్టుకోకుండానే నాట్యగత్తె ఎడేలు తాకకుండానే ఎడేలు వాయిద్యకారుడూ ప్రవీణులెలాగవుతారు? అలాగే తోటి మనుషులతో కలిసి జీవించకుండా సహజీవన సౌరభాన్ని ఎలా అందుకోగలం?

నేను నాకుటుంబంతో కలిసే జీవిస్తున్నాను కానీ అది ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి సాధ్యమయ్యేచోటు కానేకాదు ధ్యానం అనేది పెద్దమూఢత్వమంటాడు మానాన్న నేను నడచే దెయ్యంగా ఎమైనా మారిపోతానేమోనని భయపడుతూ వుంటుంది మాఅమ్మ నన్నెక్కడైనా వేరే చోటికి వెళ్లి పొమ్మంటారా చెప్పండి? అంటూ కొందరు నన్ను ప్రశ్నిస్తూ వుంటారు కానీ అలా వెళ్లిపోవడం మంచిదిగాదు మొదట్లో స్పందనలు ఎలావున్నా మనమెన్ని అవమానాలూ పరీక్షలూ భరించవలసి వచ్చినా

ప్రతిఒక్కరూ క్రమంగా పాపాయిలోని లేక నహచరుడిలోని లేక తల్లిదండ్రులలోని మంచితనానికి వివేకానికి ఆకర్షితులుగాక తప్పుదు దాదాపు మనందరమూ అంతగా అనుకూలంగాని ఎరిష్టతుల్లోనే ధ్యానాన్ని ప్రారంభిస్తాం కానీ మనమీ ఎనిమిది ప్రాథమిక అభ్యాసాలనూ చిత్తశుద్ధితో నిర్వహిస్తూ ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధికి కావలసిన అవకాశాలనన్నింటినీ సాధించవచ్చు

కాబట్టి మీరు మీకుటుంబంతో కలిసి జీవించడం తప్పుగాదు అలాగాకపోతే వీలయినంత వరకూ స్నేహితులతో కలిసి జీవించండి ఆసక్తితో కలిసి పనిచేయడమే ముఖ్యమైన విషయం ఓ పెద్ద భవనంలో ఓ గదిని స్వంతం చేసుకుని ఒంటరిగా తింటూ తిరుగుతూ పోస్టేమైనా వచ్చిందా? అని తప్పుమరో మాట మాట్లాడకుండా జీవించడం సరిపోదు మనతో కలిసి జీవించే వ్యక్తుల గురించి స్నేహితుల గురించి తెలుసుకోవాలి మీరెవరి గురించయినా యింకా తెలుసుకోవలసందెమైనా వుందా? వాళ్ల వృత్తి గురించి చదువుల గురించి అభిరుచుల గురించి తెలుసుకోండి అంతరిక్ష పరిశోధనల గురించో న విటమిన్ గురించో కల్పనాసాహిత్య రీతుల్ని గురించో వాళ్ల అభిప్రాయాలు అడిగి తెలుసుకోండి వీలయినంత మంది వ్యక్తులతో విలువైన అనుబంధాలు నిర్మించుకోవడం కంటే గొప్ప వరమేదీ ఈ భూప్రపంచంలో లేదని మీరే తెలుసుకుంటారు

అన్నీ తమకు అనుకూలంగా జరుగుతున్నప్పుడు కొందరు ఆనందంతో ఎగిరిగంతేస్తూ వుంటారు అనుకూలంగా జరగనప్పుడు నత్తగుల్లల్లా ముడుచుకు పోతారు అలా ఎప్పుడూ మనల్ని గురించే మనమాలోచించుకుంటూ వుంటే నెరాశ్యమే మిగులుతుంది పరాకుతో చీకాకుపడుతున్నప్పుడు బయటపడి తోటి మనుషులతో కలిసి తిరుగుతూ వుంటే మనసమస్యలు మరచిపోవచ్చు నిజానికి ఒంటరితనం మన బాధలనూ చిరాకునూ భూతద్దంలా పెద్దవిగా చేసే చూపెడుతుంది

☆ ఆధ్యాత్మిక గృహప్రాంగణం ☆

ఆధ్యాత్మికాభిలాషులు చాలారకాలుగా తమ జీవితాల్ని పంచుకోవచ్చు ఎరిష్టతులు అనుకూలిస్తే వేరే యిళ్లల్లో జీవించే మిత్రుల్ని మీతో బాటూ ధ్యానం చేయడానికి ఆహ్వానించవచ్చు ఉదయం వ్యావ్యాళి

కెళ్ళినప్పుడూ వాహనాల్లో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడూ తోడుగా ఆహ్వానించవచ్చు కలిసపలహారం తీసుకోవచ్చు మీతోబాటుగా స్కూలుకూ పనిచేసే చోటుకూ వెళ్లొచ్చు మీరుగూడా అతిథిగా ఇతరుల యింట్లో విందు పుచ్చుకోవచ్చు వాళ్లతో కలిసి ధ్యానం చేసేవరకూ అక్కడే వుండటానికి ప్రయత్నించండి నిజమే దీనికి కొన్ని త్యాగాలు చేయక తప్పదు యిప్పటికంటే ముందుగా నిద్రలేవవలసి రావచ్చు సాయంత్రపు కార్యక్రమాలు కొన్ని వదలుకోవలసి రావచ్చు కానీ ఆధ్యాత్మిక సహజీవనం పునాదిగా నిర్మించుకున్న యిల్లుమాత్రం ఆనందనిలయంగా మారుతుంది అలా ఎలా మారుతుందో తెలుసుకోడానికి కొంచెం వ్యక్తిగతమైన అనుభవంగావాలి ఇంట్లోని ప్రతిఒక్కరూ నిశ్చలంగా మౌనంగా కళ్లుమూసుకుని కూర్చుని వుండడాన్ని గమనించిన యిరుగుపొరుగువాళ్లు తాము క్రమంగా ఆధ్యాత్మికంగా చేరువౌతున్న విషయాన్ని బహుశా అప్పుడు తెలుసుకోలేక పోవచ్చు

వారంలో ఒకసారో రెండుసార్ల సాయంత్రాల్లో మీ ఆధ్యాత్మిక సహచరులతో బాటూ పవిత్ర గ్రంథాలనూ మార్మికుల రచనలనూ చదువుతూ చర్చిస్తూ గడపవచ్చు రాబోయే అధ్యాయంలో నేను పేర్కొనబోయే పుస్తకాలన్నీ యిలా వుపయోగపడతాయి దైనందిన జీవితంలో భగవదీత అన్న నా పుస్తకం గూడా ఇందుకు బాగా సరిపోతుంది ప్రపంచంలోని అత్యంత గొప్ప పవిత్ర గ్రంథాల్లో ఒకటైన భగవదీతకు నేను చేసిన వ్యాఖ్యానంలో నేనిప్పుడు పేర్కొన్న ఎనిమిది అంశాల కార్యక్రమం అనుసరించడానికి కావలసిన అనేక ఆచరణాత్మక సలహాలు పొందుపరచాను అది అలొకికమైన వేదాంత సంచయంగా కాదు దైనందిన జీవన సమాచారమే అది

కుటుంబంతోనూ స్నేహితులతోనూ మంత్రం నరిగా యిముడుతుంది భోజనం తినడానికి ముందు అంతమధురమైన ఆహారాన్ని మనకనుగ్రహించిన వ్యక్తిని అందరికీ గుర్తుకు తెచ్చేలా మంత్రాన్ని కాస్తేపు వల్లించవచ్చు కారులో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు డ్రైవరుదృష్టిని పనికిరాని కబుర్లతో కకావికలు చేయడానికి మారుగా మంత్రం వల్లిస్తూ కూర్చుంటే ఎంత మంచిది? మంత్రం వల్లిస్తున్నప్పుడు కళ్లుమూసుకోవల్సిన అవసరం లేదు కిటికీలోంచి దృశ్యాలు చూస్తూవుండొచ్చు తరచుగా వెళ్లే విహారయాత్రలప్పుడు అత్యుత్సాహంతో కార్లల్లోకి దూకి పదిరోజులతర్వాత

అలనసొలన నీరుగారిపోయి నీరసపడి పోయితిరిగి రావడంకంటే రవాస్య గుహల్లోనూ పాతకోటబురుజుల్లోనూ తిరిగొచ్చినందుకు గుర్తుగా కాళ్ళపైన అతుక్కున్న దుమ్ముతప్ప మరేమీ మిగలక పోవడం కంటే అన్నిరకాల అలజడులనూ అధిగమించేలా మంత్రాన్ని వల్లించడమే మంచి పని

వేగాన్ని తగించుకుని ఎక లక్ష్య ఏకాగ్రతను అభ్యసించడంలో గూడా యితరుల సహాయాన్ని పొందవచ్చు మనతో బాటూ వున్న వ్యక్తులు ఆటలగురించో కెమిస్ట్రీ పాఠాల గురించో స్టాక్ మార్కెట్టు గురించో గట్టిగా చదువుతున్నప్పుడు మనమూ వాళ్ళ దారిలో కెళ్ళకుండా ఎదురొడ్డి నిలబడడం కష్టమే! ఇతరులు భోజనంపైన మనస్సును లగ్నం చేసినప్పుడు మనమూ వాళ్ళను అనుసరిస్తాంగదా! అలాగే ఎవరైనా అతిథులు యింటికొస్తున్నారని మనం వంట గదిలో చిందులు తొక్కుతున్నప్పుడు ఇంటిలో సంయమనంతో వుండే వ్యక్తులుంటే మనమూ వాళ్ళనుంచీ ఆగుణాన్ని సంక్రమింప జేసుకోవచ్చు

భోజనసమయం సహజీవనానికి అనుకూలమైన సమయం మనం ప్రేమించేవాళ్ళతో మనల్ని ప్రేమించే వాళ్ళతో కూర్చుని ప్రేమతో వండిన భోజనాన్ని తినడం ఎంతగొప్ప అనుభవం! చివరివిందులో తన అనుచరులందరికీ ప్రేమతో సూచనలిస్తూ రొట్టె ముక్కలు పంచుకున్న జీసస్ సమావేశం ఎంత మహత్తరమైనదో ఆలోచించి చూడండి ప్రతి భోజనం మన శరీరాన్ని మాత్రమే గాకుండా ఆత్మల్ని గూడా పటిష్టపరచుకునే పవిత్రోత్సవంగా కూడా వుండాలి

అలా భోజనం పవిత్రోత్సవంగా వుండాలంటే యిల్లుగూడా ప్రేమమందిరంగా తయారుకావాలి ఈ రోజుల్లో యిల్లన్నది భిన్నమైన ఆలోచనలున్న వ్యక్తులు భోంచేసే విశ్రాంతి తీసుకునే ప్రాథమిక సంఘంగా మారిపోయింది ప్రతిఒక్కరూ పరిగెడుతూ వుండాలనే ఆశిస్తారు ఇతరులతో కలసి జీవించేందుకు నిముషమైనా సమయముండదు షాపింగ్ యాత్రలకూ క్లబ్బుసమావేశాలకూ బొలింగ్ మాచ్లకూ ఆఫీసుల్లో వోవర్ టైమ్ పనులకూ అవసరమైనప్పుడల్లా వినరికొట్టే రాక్షసకవాటాల్లో మనం జీవిస్తున్నట్టున్నాం స్త్రీకి ఇల్లే తగిన చోటని మీరు భావిస్తున్నారా? అని అప్పుడప్పుడూ కొందరడుగుతూ వుంటారు నిజమే! మగవాడికి కూడా యిల్లే తగిన చోటు అంటూ సమాధానం చెబుతాను నేను

లందరూ కలన కూర్చుని భోజనం చేస్తున్నప్పుడు ఇతరులను కష్టపెట్టే మాటలేవీ మాట్లాడగూడదు కుటుంబసభ్యులంతా కలిసి బహుశా రోజుకోసారి మాత్రమే కూర్చున్నప్పుడు ఎదో ఒక మాటతో అందరినీ కకావికలు చేసేపారేన మన జీర్ణ ప్రక్రియను సైతం పాడు చేసుకోవడం ఎంత అవివేకం? భోజన సమయం జుట్టు దువ్వకోవడం గురించి చొక్కా గురించి గొడవపడ్డానికి చెప్పిన పని చేయని ఓ వ్యక్తిని మందలించడానికి విదేశాంగవిధానం గురించిన వాగ్వివాదాలకు దిగడానికి సమయంగాదు ఎవరికివారు తమ కోరికల్లానే సమాధి కట్టుకున్నట్టుగా ఆ పెరుగిలా యివ్వు అంటూ నూచనలు మాత్రం చేస్తున్నప్పుడు పాలుపంచుకోడమన్నదేదీ సాధ్యంగాదు

భోజనాన్ని పాత్రల సమూహంగా భావించకుండా ఇతరులపైన మన అభియోగాలు ప్రయోగించే వేదిక మార్చకుండా పరస్పరం అభిప్రాయాలు తెలుసుకునే విలువైన సమయంగా అర్థంచేసుకోవాలి భోజనాన్ని తయారుచేసిన వ్యక్తులు గూడా మనతో కలిసి తినేవరకూ మనమూ తినడాన్ని కొనసాగించినప్పుడు ఈ విలువైన సమయాన్ని మరింతగా విస్తరించుకోవచ్చు మీ ఇంట్లో పళ్లతోటలూ కూరగాయల పాదులు వుంటే ఇతరులకు పంచి పెట్టవచ్చు చిన్నచిన్న కుటుంబాలు సైతం మొక్కలు నాటి పెంచి తమకు కావల్సిన పంటను తామే పండించుకోవచ్చు శ్రమతో బాటూ సంపాదననూ పంచుకోవచ్చు అన్ని వయస్సుల ఎల్లలకూ యిలా పెంచడమంటే భలే సరదా! ఆ సరదావాళ్లకు పెరుగుదల గురించి పోషణ గురించి ప్రకృతి చక్రాన్ని గురించి నేర్చుతుంది

ఆధ్యాత్మిక సాహచర్యం ఇంద్రియాలకు శిక్షణ నివ్వడంలోనూ ఉపయోగపడుతుంది విచక్షణాజ్ఞానం లేని గుంపుతో కలిసి అయోమయమైన విహారాలు సాగించారనుకోండి అవి మిమ్మల్ని ఎదో హోటల్లో చివరకు మిగిలిన తిండి మింగుతున్నప్పుడు టెబుళ్లపైకి సర్వర్లు కుర్చీలను బోర్లిస్తున్న సమయంలో ఆ సాయంత్రం ఎలా గడిచి పోయిందోనని ఆశ్చర్య పడే స్థితికి చేరుస్తాయి సమూహంతో కాదనడం కంటే బలవంతపెట్టే మిత్రుడ్ని వదిలించుకోడమే చాలా కష్టం కానీ ఆధ్యాత్మిక దృక్పథముండే సహచరులకు మీకేది యిష్టమో యేది ఇష్టం కాదో స్పష్టంగా తెలుసు ఇతరుల అభీష్టాలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ అందరికీ ఆమోదప్రదమైన

అరొగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని సమకూర్చుకోవచ్చు వినోదిస్తూనే విలువైన కార్యాలు నిర్వహించుకోవచ్చు

★ వినోదం ★

ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని చిత్తశుద్ధితో ఎంచుకున్న వ్యక్తులు కొందరు వినోదాన్ని విస్మరిస్తారు కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవితమంటే వినోదం లేకుండా విషాదంగా వుండడం కాదు కులాసాగా వుండడం అందులో వినోదానికి చాలా ప్రాముఖ్యత వుంది మనం కష్టపడి పని చేసిన తర్వాత శరీరానికి విశ్రాంతి మననస్సుకు వినోదమూ కావాలి తీరికనమయాల్లో మన కుటుంబన భృ్యలతోనూ స్నేహితులతోనూ తోటల్లోకీ సముద్రతీరాలకూ విహారయాత్రలు చేయడమే ఆధ్యాత్మిక సహజీవనం కానీ సముద్రతీరం దాకా వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు సాయంత్రం మంత్రం వల్లించకుంటూ వ్యాహ్యశి కెందుకెళ్లి రాగూడదు? అంతవరకూ గమనించి వుండని విషయాలనెన్నింటినో మీరవ్వుడు చూడచ్చు ఇరుగు పొరుగువాళ్లతోనూ ఎల్లలతోనూ కాస్సేపు మాట్లాడే అవకాశమూ దొరకవచ్చు

ఎదైనా ఒక మంచి ననిమా వచ్చినప్పుడు అందరూ కలసి వెళ్లాచ్చు చిన్న పిల్లలకు బాగానచ్చే సంగీతనృత్య రూపకాలైతే మరీ మంచిది స్కూలు ఎల్లల ప్రదర్శనమైనా పర్వాలేదు ఆ లైటింగ్ దుస్తులూ సెట్టూ కళ్లముందు నిజంగా నటించే నటులూ మీకు ననిమాల్లో దొరకనంతటి అపూర్వమైన అనుభవం చేజిక్కుతుంది కళాకారులూ ప్రేక్షకులూ ఒకే చోట కలుసుకున్నప్పుడు నిజంగా అద్భుతంగా వుంటుంది

వినోదం కోసమంటూ ఇల్లు వదలి పెట్టాల్సిన అవసరం గూడా లేదు చాలామందికి యింట్లో వినోదం అంటే తెలిసేది ఒక్కటే! టెలివిజన్ ఆ ట్యూబులకూ సర్క్యూట్లకు మనమెంతగా బానిసలమైపోయాం? నా నలవో ఎమిటంటే టీవీని కట్టేన దాని సంగతి మరచిపోండి ఇంట్లోనూ లేకపోతే పెరట్లోనూ అందరూ కలిసి ఎదైనా ఆటలాడండి ఇంట్లో ఎల్లలుంటే కథలూ నాటకాలూ పైకి చదవండి కొన్ని సన్నివేశాలు కంఠస్థం చేసి అభినయం నేర్చుకొని వీలయినట్టుగా దుస్తులుగూడా తయారు చేసుకుని చిన్న విగూ మీసమూ తగిలించుకుని అభినయించి చూడండి మీరు స్టేజీ మీద వున్నట్టే యిక! ఎం చేసినా ఎప్పుడూ ఉత్సాహంగా వుండండి

నానా చెత్తా కలిపి వండిన అరగంట టీవీ సరియల్లను తరిమి కొట్టండి
మనల్ని మనం వినోదింపజేసుకునే శక్తిని మాత్రం పోగొట్టుకోకండి

★ ఆధ్యాత్మిక బీజాలు ★

మన అనుచరులను జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాలని నేనన్నప్పుడు
మనలా పనిచేయలేకపోయిన వ్యక్తులందరినీ త్యజిస్తూ సంకుచితమైన
ప్రపంచంలోకి యిమిడి పోవడమని గాదు అర్థం మనం అందరితోనూ
మర్యాదగా స్నేహంగా వుంటూ వాళ్ల అభిప్రాయాలనూ దృక్పథాలనూ
గమనిస్తూ వుండాలి కరినమైన తీర్మానాలు చేయగూడదు మనం ఆశించే
మార్పులకు సహాయపడే వ్యక్తులతో ప్రగాఢమైన సంబంధాలు
కల్పించుకోవడం ముఖ్యం

మనం పెరట్లో ఎదైనా ఒక విత్తనాన్ని పాతినప్పుడు దానికి రక్షణ
కల్పించడం కోసం చుట్టూ కంచెను నాటుతాం అలాగే ఆధ్యాత్మిక బీజాలైన
మనం ఆధ్యాత్మిక దృక్పథమున్న వ్యక్తుల రక్షణలో వుండడం మంచిది
కాలక్రమంలో ఈ కొత్త ఆలోచన మన మాటల్లో చేతల్లో బలంగా పాదుకున్న
తర్వాత ఎరకమైన వ్యక్తుల సహచర్యం ఎదురైనా ప్రమాదముండదు
మన పాత జీవితానికి మనం తిరిగిచ్చే ప్రమాదం గూడా వుండదు పైగా
ఇతరులు మన మారానికి చేరుకునేలా వాళ్ల పైన ప్రగాఢమైన ప్రభావాన్ని
ప్రసరించవచ్చు

స్వార్థరహితమైన విషయాల కోసం ఎక్కడైతే వ్యక్తులు చేరుతారో
అక్కడ వ్యక్తిగతమైన ప్రతిభాశక్తులు యినుమడిస్తాయి అద్భుతాలూ
అసాధ్యాలూ నెరవేరుతాయి ఒకదుర్నిభేద్యమైన శక్తి కళ్లతో మనకు
కనిపించకపోయినా పని చేయడం ప్రారంభిస్తుంది ఈ ప్రపంచాన్నే
మారుస్తుంది అందులోనే ఆధ్యాత్మిక సహజీవనపు శక్తి అర్థమూ
పరమార్థమూ దాగి వున్నాయి



☆ ఎనిమిదవ అధ్యాయం ☆

మార్మికగ్రంథాలు చదవడం

పెద్ద ఎర్వత శిఖరాన్ని ఎక్కడంలాగే ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని సాధించుకోవడం గూడా సాహసంతోనూ శ్రమతోనూ కూడుకున్న పని మైదానాల నుంచీ లేకపోతే మృత్యులోయల్లోంచీ ప్రారంభమైన మన ప్రయాణం మెల్లగా మెల్లమెల్లగా పైకెగబాకుతుంది చివరకు శిఖరాగ్రం పైకి చేరుకున్నప్పుడు తిరిగి చూసి ఎంతదూరం సాగి వచ్చామో గమనించినప్పుడు మనశక్తి ఎంతటిదో రుజువు చేస చూసుకున్నప్పుడు ఆనందమూ వుత్సాహమూ సంతృప్తి కలుగుతాయి కానీ కొన్ని యిబ్బందులూ వుంటాయి పైకి వెళ్లినంతమాత్రాన అవి సమనపోవు లోయల్లో దొరువులు దొర్లుకుంటాయి దారికడ్డంగా గండశిలలు ఎదురౌతాయి మంచుతుఫానులూ పెనుగాలులూ దృష్టికి అడ్డం నిలుస్తాయి చలిలో ఒంటరిగా ప్రయాణం చేయడం యిబ్బందిగా తయారౌతుంది ఒకొకప్పుడు అసలుపైకి చేరగలమా అన్న అనుమానం వేధిస్తూ వుంటుంది

అటువంటి సమయాల్లో అత్యున్నత శిఖరాన్ని అధిరోవాంచిన మార్మికుల రచనలు మనకు స్ఫూర్తినీ ఉత్సాహాన్నీ కలిగిస్తాయి మన నమ్మకం సన్నగిల్లినప్పుడు మార్మికుల రచనలు జ్ఞాపకం తెచ్చుకుని ధైర్యమూ విశ్వాసమూ సంపాదించుకోవచ్చు వాళ్ల ప్రయత్నాలూ వాళ్ల అనుభవాలూ మన పరిస్థితులనూ యిబ్బందులనూ విశ్లేషించి చూపెడతాయి వాళ్ల విజయాలు మనకు ధైర్యాన్ని కలిగిస్తాయి కేవలం మానవులుగా మనం ఎం చేయగలమో దాన్ని ఎంచుకోడానికీ మారడానికీ భరించడానికీ తెలుసుకోడానికీ ప్రేమించడానికీ ఆధ్యాత్మిక దీప్తితో వెలగడానికీ కావలసని శక్తిని స్ఫురింపజేసుకోగలం నాకు ఈ విషయాలను చదవడంలో వున్న మక్కువ ఎంతకూ తీరడం లేదు నిజంగా సెయింట్ తెరిస్సా ముందో శ్రీరామకృష్ణ ఎరమవాంస సన్నిధిలోనే ఉండడమన్నది ఎంత గొప్ప వరమో!

నేను అమెరికాకు వచ్చి ౩ వెంటనే ఓడరేవులోనే శ్రీరామకృష్ణసుధ అన్న గ్రంథాన్ని కొన్నాను వెయికిపైగా ఎటలున్న ఆపుస్తకాన్ని గంటల తరవాడి కూర్చుని చదివాను రోజుకు ఆరేడు సార్లు తినడానికి వాలు కుర్చీలో ఎడుకుని సాలడానికి పేకాటలో నా ప్రావీణ్యాన్ని ఎరీక్కించి మాసుకోడానికి తీరికె దొరకలేదు నాకున్న ప్రతి ఆధ్యాత్మిక సందేహానికి అందులో సమాధానాలు దొరికాయి దాదాపు ప్రతిపేజీలోనూ మన వాస్తవిక పరిస్థితిని గురించిన వివరణలూ మనదైర్యాన్ని పెంపొందించే వివరాలూ వున్నాయి

★ మార్మిక సాహిత్య స్వభావం ★

మార్మిక సాహిత్యానికి యితర రచనలకూ చాలా తేడా వుంది దాన్ని చదివి అర్థం చేసుకునే కొద్దీ దాని నుంచీ మనం పొందుతున్న ఫలితం గూడా పెరుగుతుంది చాలా పుస్తకాల్లో అది సాధ్యంగాదు వంటవాడి మామగారే హంతకుడని తెలిసిపోయాక అపరాధ పరిశోధక నవలలో ఉత్సుకత తగిపోయి విసుగే మిగులుతుంది కానీ ఆధ్యాత్మిక రచనల ఉత్కృష్టతకు అవధులులేవు అనంతంలో లీనమైపోయిన వ్యక్తుల చైతన్యానికి సంబంధించిన రచనలు గావడమే అందుకు కారణం మనకెంత చేతనవుతుందో అంతా దానిలోంచి పొందవచ్చు

కానీ ఆధ్యాత్మిక పరనం గురించి కొన్ని జాగ్రత్తలు ముందుగానే మీకు తెలియజేయదలచుకుంటున్నాను మనలో చాలా మంది అనేక రకాల మేధోదృక్పథాలకు అలవాటు పడిపోయివుంటాం కాబట్టి దాని ప్రయోజనాన్ని తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటాం ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను చదవడం మనల్ని మార్పు చెందడానికి వుత్తేజపరుస్తుంది ఎలా మార్పు చెందాలో చూపెడుతుంది కానీ చదవడం కంటే వ్యక్తిగతమైన అనుభవమే ముఖ్యమని మార్మికులందరూ అంగీకరిస్తారు పొరబాట్లు సరిదిద్దుకుంటూ వెళ్తున్నప్పుడే మార్గం సుగమ మవుతుంది మార్మికుల బోధనలు నిజజీవితంలో ఆచరించకుండా వాళ్ల రచనలెన్ని చదివినా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అంగుళమైనా ముందుకు వెళ్లడం సాధ్యంగాదు

మనలో కొద్దిమందికి యిది పెద్దమందలింపే! భగవంతుడిలో లీనంగావడమూ ఆవిషయం గురించిన ఉపన్యాసం వినడమూ అనే

రెండు విషయాల్లో దేన్నయినా ఎన్నుకోమని అడిగితే చాలామంది రెండవదాన్నే ఎంచుకుంటారని ఒక మేధావి చమత్కరించాడు విజ్ఞాన మన్నదంతా రెండు అట్టల మధ్యే యిమిడి వుందని అనుకునే రోజుల్లో ఎముకల వాసన తగలగానే అటువైపుకు ముగిపాయేకుక్క ఎల్లలా దొరికిన పుస్తకాన్నల్లా చదివి పారేశాను ఆతర్వాత క్రమంగా పుస్తకాల నెంబక చేసుకోవడంలో విచక్షణను వుపయోగించుకోగలిగాను

ఓసారి నేనో ఆధ్యాత్మిక గ్రంథరచయిత యింటికి వెళ్లాను ఆయన నన్ను తన బైబిలీకి తీసుకెళ్లాడు ధ్యానం గురించి అది నిజంగా అద్భుతమైన గ్రంథాలయమే! ఈ పుస్తకాలన్నీ చూస్తే ధ్యానంలో మీరెంతో ప్రావీణ్యం సంపాదించినట్టు తెలిసపోతుంది అన్నాను

ఆయన కొద్దిగా విస్మయం పొందినట్టే కనిపించాడు నిజం చెప్పమంటారా? ఈ పుస్తకాలు చదవడంలో పీకలదాకా మునిగిపోయిన నాకు ధ్యానం చేయడానికి క్షణమైనా తీరిక దొరకడంలేదు అన్నాడతను

తర్వాత తనకెంతో యిష్టమైన పుస్తకాల్ని నాకు చూపెడుతూ మీరివన్నీ చూసేవుంటారు గదూ! అని అడిగాడు

నేను తటపటాయిస్తూనే కొన్ని చూసినట్టేవున్నాను అన్నాను ధ్యానం గురించి చదవడానికి మారుగా నేను నా సమయాన్ని దాన్ని ఆచరించడానికే వుపయోగించుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాను

ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయం గురించి తెలుసుకోదలచుకుంటే మార్మికుల గురించిన పుస్తకాలను చదవకండి నేరుగా మార్మికుల దగరకే వెళ్లండి వ్యాఖ్యానాలు ముఖ్యమైనవే! కానీ వ్యక్తిగతమైన అధ్యయనం అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది విద్యార్థిగా ఇంగ్లీషు సాహిత్యాన్ని అధ్యయనం చేస్తున్న రోజుల్లో హామెట్ లక్ష్మం లేడీ మాకబెత్ మానసిక సంఘర్షణ ఎ మిడ్ సమ్మర్ నైట్స్ డ్రీమ్ లోని హాస్యరీతులూ యిలా షేక్స్ పియర్ రచనల గురించిన చాలా విషయాలు నేర్చుకోవలసి వచ్చేది వండితులూ విమర్శకులూ ప్రదర్శకులూ నాటక చరిత్రకారులూ మొదలైన వాళ్లెందరో రాసిన పుస్తకాలు చదవవలసిన వుండేవి షేక్స్ పియర్ రచనల గురించి వందల వేల అనుసంగిక రచనలున్నాయి ఎస్కే ఆఫ్ డ్రమటిక్ పాయసీ ఆనేతన వ్యాసంలో షేక్స్ పియర్ పరిజామాన్ని గురించిన డైడన్ పుద్దేశంపైన కాల్రిడ్జ్ ఎమని వ్యాఖ్యానించాడన్న విషయం గురించి ఐ ఎ రిచర్డ్స్ ఎం

రాశాడో నేనూ చదివాను దీనికి అంతం ఎక్కడ? కానీ తర్వాత్తర్వాత షేక్స్పియర్ అసలు రచనల్ని చదివినప్పుడే ఆపాత్ర ధారులవ్యక్తిత్వం ఆనాటకాల నిర్మాణ రీతులు రచయిత కవిత్వాత్మకత మొదలైన రచనల అసలైన ఆత్మతో నాకు పరిచయం కలిగింది కానీ ఈ విషయం మొదట్లో నాకు తెలియలేదు బహుశా దీన్ని ఆచరణలో పెట్టడానికి కావలసిన నమ్మకం నాపైన నాకు కలగలేదేమో! కేవలం దేశపటాల సంచయం దేశం కాలేదు గదా! అలాగే ధ్యానించడం నేర్చుకునేదాకా దాని ఫలితాన్ని స్వీయానుభవంద్వారా తెలుసుకునేదాకా నేనూ అనుసంగిక విధానాలనే అనుసరించాను

కాబట్టి దయచేసి సెయింట్ ఆగస్టన్ మాటల్నే నేరుగా చదవండి అంతేగానీ ఆయన గురించి నేనేమంటున్నా నన్ను విషయంపైన ఆశక్తి పెట్టకండి ఆగస్టన్ గురించి పలానావాడెలా అర్థం చేసుకున్నాడో దాన్ని పలానావాడు వ్యాఖ్యానించినందుకు పలానావాడేమనుకుంటున్నాడో చదవకండి చుట్టూ తిరిగి రావడానికే ఎక్కువ అవకాశాలు ఎదురౌతాయి ఆధ్యాత్మిక జీవితం గురించి అసంఖ్యాకమైన పుస్తకాలు దొరుకుతాయి వెలవెలబోయే ప్రతిస్పందనలతో సమయం వృధా చేయకండి నేరుగా తేజ పుంజం దగరికే వెళ్లండి

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను మెల్లగా శ్రద్ధగా చదవాలి మనం సమాచారం కోసం ఉరుకులు పరుగులెత్తడం లేదు అర్థం చేసుకోవడమే ముఖ్యం ఉత్తేజాన్ని పొందడమే అసలు లక్ష్యం రోజూ కొంతకొంత చదివి జాగ్రత్తగా మననం చేసుకుని నేర్చుకున్నదాన్ని ఆచరణలో పెట్టుకోవడం నేర్చుకోండి

పూర్వం ఒకప్పుడు ఒకవ్యక్తి రోడ్లో వెళ్తువుండగా నాకింద ఒక పెద్ద సత్యం దాగివుంది అనే అక్షరాలున్న పెద్దబండొకటి కనబడిదంట ఆ బండను పెళ్లగించడానికి అతడి తలప్రాణం తోకకొచ్చింది తీరా ఆరాతిని కదిలించాక దానికింద ఇదివరకే తెలిసిన సత్యాన్ని ఆచరించని నీకు మరొక కొత్త సత్యం ఎందుకు? అన్నమాటలు కనిపించాయట!

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల్లో ఎదురైన సత్యాల్ని బోధపరచుకోడానికి చాలా సమయమే పడుతుంది చాలాపుస్తకాల్ని వేగంగా అర్థంచేసుకోకుండా చదవడం కంటే కొన్ని పుస్తకాల్నే శ్రద్ధగా చదవడం మంచిది దేశంలోని

పొలాలపైనంతా విమానంలో బ్రయాణం చేయడంకంటే మీకున్న చిన్న పొలంలో వ్యవసాయం చేసినప్పుడే ఎక్కువఎంట చెతికొస్తుంది

సాయంత్రం ధ్యానం చేసిన తర్వాత ఆధ్యాత్మిక రచనల్ని చదవడంవల్ల మేలు చేకూరుతుందన్నది నా అభిప్రాయం అది పూర్తవుతునే నేను పడుకుని మంత్రం వల్లించుకుంటూ నిద్రలోకి జారిపోతాను ఇలా చేయడానికున్న కారణం చిన్నదే! సాయంత్రం మన చేతనలోకి పంపిన ఆలోచనలే మన నిద్రలోకి వెళ్తాయి ఆ విలువైన సమయంలో ఆందోళన కలిగించే పుస్తకాల సాదనూ సామానాలనూ టీవీషోలనూ బుర్రలోకి నింపుకుంటే కలల్లానూ ఆగొలె మనం చూసతీరాలి అలాకాకుండా ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల్ని చదివిన తర్వాత మంత్రం వల్లిస్తూ నిద్రపోతే మనకలలుగూడా వివేకంతో మనం గడిపిన సమయాన్నే ప్రతిఫలిస్తాయి అలా నిద్రపోతున్నప్పుడుగూడా ఓపికనూ భద్రతనూ వివేకాన్ని పెంపొందించుకోగలుగుతాం

కాబట్టి ప్రతిరోజూ రాత్రుల్లో అర్థగంట సేపయినా చదువుకోమని నాసలహా! అది కుదరకపోతే పావుగంటయినా చాలు క్రమంగా మరింత ఎక్కువ సమయం కావాలనే రోజువస్తుంది అన్నంతినడం ఎగొట్టడానికెలా వీలులేదో అలాగే క్రమంగా పుస్తకాల కోసం గూడా ఓరకమైన ఆకలి మొదలవడం ప్రారంభమౌతుంది

అన్ని విషయాలలో లాగే ఈ విషయంలో గూడా బుద్ధుడు చెప్పిన మధ్యేమారాన్నే మనం అవలంబించాలి మన ఉత్సాహం సన్నగిల్లిపోకుండా ప్రతిరోజూ ఆధ్యాత్మికగ్రంథాల్ని చదవడం చాలా మేలు కలిగిస్తుంది కానీ అందులో మన విచక్షణా జ్ఞానాన్ని తప్పకుండా వుపయోగించుకోవాలి ఎంత ప్రబోధాత్మకమైనదైనాగానీ మనపని ఎగొట్టి బాధ్యతలను విడిచిపెట్టి గదిలో గడివేసుకుని కూర్చుని పుస్తకాల్లో తలదాచుకోవడం మాత్రం మంచిదిగాదు అదిపొరబాటే!

☆ విస్తృతంగా చదవండి ☆

మార్మిక సంపదలు అన్ని మతాల్లోనూ విరివిగా దొరుకుతాయి కేవలం పరిచయమున్న సంప్రదాయం దిగరే మనం ఆగిపోగూడదు ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానంపైన ఎకాలానికి గానీ ఎవ్వక్కికిగానీ ఎ అభిలాషకుగానీ

అధిపత్యంలేదు అక్కడ దొరికే అమృతాన్ని ఎప్పుడైనా ఎవరైనా ధైర్యమూ కోరికా వున్న వాళ్లందరూ సంపాదించుకోవచ్చు ఎక్కడైనా మార్మికమైన అనుభవాలు ఒకేరకంగా వుంటాయి కాబట్టి ఎమార్మికుడి దగరికెళ్లినా మనకు దొరికే సత్యాలు ఒకేరకంగా వుంటాయి ఉన్న అనంతసత్యం ఒక్కటే! దానివల్ల కలిగే తాదాత్మ్యమూ ఒకటే! భాషా సంప్రదాయమూ వ్యక్తపరచే విధానమూ సాంస్కృతిక అభిరుచి వేరుగావచ్చు ఒకరు ఫ్రెంచిలో రాస్తే మరొకరు పాళీ భాషలో రాయొచ్చు ఒకరు కవితలో వ్యక్తపరిస్తే మరొకరు వచనంలో వెల్లడించవచ్చు ఒకరు మాతృమూర్తిగురించి మాట్లాడితే మరొకరు భగవంతుడి గురించి చెప్పొచ్చు వేరొకరు ప్రేమమూర్తిని ఆరాధించవచ్చు ఆ వైవిధ్యంలోనే ఆధ్యాత్మిక సాహిత్య సౌందర్యమంతా యిమిడివుంది ఒకవైపు అది జీవితపు భిన్నత్వాన్ని ప్రతిఫలిస్తుంది మరొకవైపు కాలాన్నీ స్థలాన్నీ లెక్కచెట్టకుండా యీ భిన్నత్వం వెనక నిరంతరంగా నిలచే మార్పు కతీతమైన నియమాలనూ ప్రతిఫలిస్తుంది

కానీ ఇక్కడ ఒక అచరణాత్మకమైన తేడాను ఎర్పరచుకోవడమే మేలు ఒకవైపు మనం కేవలం పుత్తేజం కోసం చదివే పుస్తకాలు ఉంటాయి అవి మహత్తరమైన పుస్తకాలు మనకవి అవసరం గూడా! కానీ అన్నీ కలిపి చూసినప్పుడు వాటిలో భిన్ననద్ధాంతాలూ మారాలూ ధ్యానించే పద్ధతులూ కనబడతాయి చదువుతున్నదాన్నల్లా మనం ఆచరించుతూ పోతే ఎం జరుగుతుంది? ఈవారం హానిడిక్ గురువు రచనల్ని చదువుతాం మరుసటివారం సెయింట్ ఆంధోనీని చదువుతాం ఓవారం రోజులు నాట్యం చేస్తూ పాటలు పాడుతూ గడపాలి తర్వాత ఎడురోజులూ నీళ్లూ రొట్టెలతో కాలం నెట్టాలి కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక బోధకుల సలహాలను సవివరంగా విడమరచి చెప్పే గ్రంథాలను చదవండి ఉత్తేజం పొందడం కోసం గొప్ప మార్మిక సంప్రదాయాల గ్రంథాలన్నీ అధ్యయనం చేయాలి కానీ వీటన్నింటికంటే దైనందిన జీవితంలో మనం ఆచరించదలచుకున సూచనల అధ్యయనమూ పునరధ్యయనమూ చాలా ముఖ్యమైనవ ఒప్పుకోకతప్పదు

★ కొన్ని గొప్ప రచనలు ★

ఆధ్యాత్మికాన్వేషులకు సహాయపడే రచనలను కొన్నింటిని పరామర్శించినప్పుడు మనకు మార్మిక దృక్పథపు సార్వజనీనతా మార్మికుల వ్యక్తిగత విలక్షణత్వమూ స్పష్టంగా బోధపడతాయి ముందుగా పాశ్చాత్య సంప్రదాయంతో మొదలుపెడతాం ప్రాచ్య దేశాలపైన తమకుండే ఉత్సుకతతో చాలామంది పాశ్చాత్యులు తమ సంప్రదాయంలోని మార్మిక రచనల ప్రాముఖ్యతనూ ప్రాచుర్యాన్నీ ఎట్టించుకోవడం లేదు భారతదేశంలోని కొందరు నామిత్రులు ముఖ్యంగా యువకులు ఎప్పుడూ పాశ్చాత్య విషయాలకోసమే వెంపర్లాడుతూ వుంటారు కాస్త దూరంనుంచి చూసినప్పుడు అంతా వింతగానూ ఆకర్షణీయంగానూ కనబడుతుంది మరి అమెరికాలోనైతే మండలాలు తంత్రాలు మంత్రాలు మొదలైన మాటలు వుచ్చరిస్తే చాలు అందరూ వెంటబడతారు ఇలాంటి ఆసక్తి కొద్ది పాళ్లల్లో వుంటే చెడ్డేమీ గాదు కానీ అనూచానంగా వస్తున్న వారసత్వాన్ని ఎవరూ పోగొట్టు కోగూడదు

చేతనను అనేకరకాలుగా అభివృద్ధి పరచుకున్న మహానుభావుల రచనలు క్రైస్తవ సంప్రదాయంలోగూడా అసంఖ్యాకంగా వున్నాయి అందులో నన్నెక్కువగా ఆకర్షించినవి అవిలాకు చెందిన సెయింట్ తెరిస్సా రచనలు *The Autobiography The Way to Perfection The Interior Castle* అనే ఆమె మూడు గ్రంథాలూ ఓ సుమ సుకుమారమైన సౌందర్యమూర్తి భగవంతుడిమ్రోల నిరాడంబరమైన దానగా మారిపోవడానికి దారితీసిన యిరవైసంవత్సరాల సాధనను అనితర సాధ్యమైన రీతిలో వివరిస్తాయి తన అనుభవసారంతో తెరిస్సా రచించిన చిన్న చిన్న గీతాలు ధ్యానం చేయడానికి అవసరమయ్యే ప్రబోధగీతాలుగా గూడా వుపయోగపడతాయి సత్యాన్ని సులభంగా సునాయానంగా విడమరిచి చెప్పే ఆమె గీతాలలో ఉదాహరణగా ఒకటి చెబుతాను

ఎదీ నిన్ను అతలాకుతలం చేయకుండుగాక

ఎదీ నిన్ను భయపెట్టకుండుగాక

ప్రతిదీ మారుతోంది

భగవంతుడొకడే మార్పునకతీతుడు

ఒక లక్ష్మ్యాన్ని చేరుకుంటుంది

భగవంతుణ్ణి పొందినవాడికి పొందజాలనిదేదీలేదు

భగవంతుడొక్కడే మన అవసరాలన్నీ తీరుస్తాడు

గత వంద సంవత్సరాల కాలంలో లినియెక్స్ కు చెందిన సెయింట్ తెరిస్సా తెరిస్సా పేరేవున్న మరొక స్త్రీ పూబాల (Little Flower) గా ప్రాచుర్యాన్ని పొందినవ్యక్తి పాఠకులందరి వ్యాధయాలనూ చూరగొన్నది ఈ శతాబ్దంలో సెయింట్ గా కాన్సెజ్ చేయబడిన తెరిస్సా కేవలం యిరవైనాలుగు సంవత్సరాల ప్రాయంలో మరణించింది ఆమె *The Story of the Soul* అనే గ్రంథం రచించింది ఆమె ఒకప్పుడు చిన్నమార్గం అని దేన్నయితే పేర్కొందో అదే దాని అసాధారణ ప్రాచుర్యానికి కారణభూతమైంది కుటుంబంకోసమూ స్నేహితుల కోసమూ మనం చేసే వెయ్యిన్నొక్క చిన్నచిన్న ప్రేమపూరితమైన పనులు సర్వప్రపంచమూ సుఖశాంతులతో విలసల్లేందుకు చాలా అవసరం ఆపరమానందంలో మునుగుతూ మనం మనల్నే మరచిపోతాం తన గ్రంథంలో ఆమె సహజమూ సున్నితమూ అయిన తన ప్రతిస్పందనలనూ ఆధ్యాత్మిక సాహసాలనూ హృద్యంగా చిత్రించింది కాన్వెంటులో తనకు ప్రతివిషయంలోనూ అయిష్టంగా కనిపించిన సన్యాసానిని తానెలా ప్రేమించడం నేర్చుకున్నానో ఆమె స్పష్టంగా యిలా వివరించింది

నాలో నహజంగా పుడుతున్న వైరుధ్యాన్ని వారించడం కోసం ప్రేమ అన్నది అభిప్రాయాల్లో గాకుండా చేతల్లోనే వ్యక్తపరచాలని నిర్ణయించుకున్నాను అప్పుడు నేను బాగా ప్రేమించే వ్యక్తితో ఎలా ప్రవర్తిస్తానో అలా ఆసోదరితో గూడా ప్రవర్తించాలని కష్టపడి ప్రయత్నించాను ఆమెకు వీలయిన నహాయమల్లా చేయడానికి ప్రయత్నించాను అయిష్టమైన రీతిలో ఆమెకు సమాధానం చెప్పాలని బలంగా అనిపించినప్పుడల్లా ఆమె వైపుకు తిరిగి స్నేహపూరితంగా నవ్వుతూ నన్ను నేను సంతృప్తి ఎరచుకోసాగాను అంతవరకూ మాట్లాడుతున్న విషయాన్ని మార్చడానికి ప్రయత్నించసాగాను ఆమె ఎట్లా నాకున్న అభిప్రాయమేమిటో ఎమీ తెలియక

పోవడం చేత ఓరోజు ఆమె నాదగరికొచ్చి సోదరీ తెరిస్సా! నీకు నెనంటే అంత ప్రేమెందుకో చెప్పివూ? నాలో నీకంత ఆకర్షణేం కనిపించింది? నా వైపుకు తిరిగినప్పుడల్లా నవ్వుతూనే వుంటావు గదా నువ్వు! అని అడిగింది ఆహా! నన్ను ఆకర్షించింది ఆమె ఆత్మలోపల దాగివున్న జీసస్సే! ఎంతో చేదయిన దాన్ని గూడా మధురంగా మార్చే జీసస్సే!

బ్రదర్ లారెన్స్ అనే మరో గొప్ప మార్మికుడు ఆధ్యాత్మిక బోధనలకు సహాయపడే ఆచరణాత్మక కార్యక్రమాన్ని తన గ్రంథంలో చక్కగా వివరించాడు పద్దెనిమిదేళ్ల వయస్సులో తెల్లటి ఆకాశపు నేపథ్యంలో ఆకులు రాలిన చెట్టు నొకదాన్ని ఆయన చూడడం సంభవించింది వసంతంలో అది ఆకులతో పూలతో శోభాయమానమవుతుందన్న అవగాహన ఆయనలో భగవంతుడి అంతులేని శక్తిని స్పష్టంగా స్ఫురింప జేసింది కార్మెలైట్ మోనాస్ట్రీలో చేరినప్పుడు ఆయనగూడా యితర సన్యాసులతో కలిసి అన్ని పనులూ చేయవలసిన వచ్చింది తనకు వంట పనులంటే మాత్రం చెప్పరానంత అయిష్టముండేదని లారెన్స్ అంటాడు బహుశా ఆయన ఆశ్రమనిర్వాహకులతో 'నేను గుఱ్ఱాల శాలలోనైనా పొలంలోనైనా ఎనిచేస్తాను కావాలంటే పుస్తకాల రాతప్రతులు గూడా సద్దం చేస్తాను కానీ దయచేసి వంటగదిలోకి మాత్రం నన్ను పొమ్మని చెప్పకండి అనే వేడుకున్నాడేమోగూడా! అందుకే వాళ్లు అతణ్ణి వంటగదికే పంపారు అతణ్ణి యిష్టా యిష్టాలకు అతీతుణ్ణిగా మార్చడమూ మానసిక శాంతి బాహ్యపరిసరాలపైన ఆధారపడి వుండదనే విషయం అతనికి తెలియజేయడమే వాళ్ల వుద్దేశం బ్రదర్ లారెన్స్ కు కుండలూ కూరలూ కూరగాయలూ మొదలైన వాటితో సాహచర్యం తప్పలేదు వంటపనంటే యిష్టపడే మరో సోదరుడు బహుశా బట్టలుతికే పనికి నియోగించబడి వుంటాడు

తర్వాత గొప్ప మార్పు సంభవించింది సంవత్సరాల తరబడి అలా సాధన చేసిన తర్వాత లారెన్స్ భగవంతుడి సాన్నిధ్యాన్ని ప్రతిక్షణమూ వంటగదిలో సైతం అనుభవించగలిగాడు ఈ అవగాహన కలిగిన తరువాత వంటగిన్నెల రణగొణ ధ్వనుల మధ్య వున్నప్పుడు సైతం ప్రార్థనామందిరంలో వ్రణామం చేసినప్పుడున్నట్టేతాను భగవంతుడి సాన్నిధ్యంలోనే వున్నట్లు

తెలుసుకున్నానని ఆయన వెబుతాడు *The Practice of the Presence of God* అనే తన పుస్తకంలో ఆయన వివరించిన సులభమైన ఆచరణాత్మకమైన సలహాలను చదివవచ్చు

1472లో మొదటినారి ప్రచురించబడినప్పటినుంచీ థామస్ ఎ కెంపెస్ రాసిన *Of the Imitation of Christ* అనే గ్రంథం క్రైస్తవ ప్రపంచంలో బైబులు తరువాత అంతటి ప్రాచుర్యం పొందిన పుస్తకంగా ప్రసిద్ధిని పొందింది అది కథగాదు ఒక ఆధ్యాత్మిక ప్రభౌదం అది ఒక భక్తి పూర్వక జీవితానికి ఉపోద్ఘాతం ప్రేమగురించి కెంపెస్ ఎమంటాడో వినండి

అది బరువైన వాటినంతా తేలిక ఎరుస్తుంది నక్రమంగా
లేని వాటినంతా నక్రమ ఎరుస్తుంది ఎందుకంటే అది బరువేలేని
బరువును మోస్తూ వుంటుంది చేదయిన దానినల్లా అది
రుచికరంగానూ తీయగానూ మారుస్తుంది

ప్రేమకు బరువన్నదే లేదు ఇబ్బందన్నదే దాని ఆలోచనా
ఎథంలోకిరాదు తన సాధ్యంకానిదాన్ని పొందడానికే అదెప్పుడూ
ప్రయత్నం చేస్తూ వుంటుంది సాధ్యంకాదని సాకులు చెప్పడం
దాని చేతగాదు బలహీనమైనా నరే అది అలసిపోదు
అణచిపెట్టినా బిగుసుకోదు హెచ్చరించినా ముడుచుకోదు
వెలిగే దిపకళికలా మండేదివిటీలా ముందులే సాగుతుంది
దేన్నీ సరకు చేయదు

ఎప్పుడైనా మనకోసమని మనం వెంపర్లాడినప్పుడు మాత్రం
ప్రేమమనల్ని త్యజిస్తుంది

పవిత్రమైన ప్రేమ దాని అద్భుత ప్రభావం అనే ఈ
అధ్యాయమంతా ధ్యానం చేయడానికి అవసరమైన ప్రార్థనగా చక్కగా
వుపయోగపడుతుంది ఇందులో యింకా చాలా గొప్ప గొప్ప
ప్రవచనాలున్నాయి కానీ ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతున్నప్పుడూ అందులోంచి
కొంతభాగాన్ని ధ్యానం కోసం ఎంపిక చేసుకుంటున్నప్పుడూ కొన్ని విషయాలను
మనసులో వుంచుకోవాలి థామస్ ఎ కెంపెస్ డెబ్బయి సంవత్సరాలకు
పైగా సన్యాసగా వున్నాడు కొన్ని సందర్భాల్లో ఆయన కెవలం మోనాస్టాక్
ప్రపంచానికి వుపయోగపడే నుడికారాన్ని మాత్రమే వాడాడు గృహస్థులకు
అది సరిపోక పోవచ్చు కొత్తగా మోనాస్ట్రీలో చేరిన సన్యాసులకు ఆయన

తాము వదలి పెట్టి వచ్చిన బ్రహ్మచారిని పూర్తిగా మరచి పామ్మని సలహా యిస్తాడు కానీ మనందరి లక్ష్యమూ ఈ ప్రపంచంలో నివసించడమే! అందులోంచి వెలుపలికి వెళ్లడం గాదు బయటి విషయాలకూ లోపలి కోరికలకూ లొంగకుండా దైనందిన జీవితపు పనులన్నింటినీ హుందాగా నిర్వర్తించడమే మన లక్ష్యం

ఆయన మధ్యయుగపు మేధావుల్లాగే తరచుగా భగవంతుడినీ మానవులనూ పోల్చి చూపుతూ మానవుల హీనత్వాన్ని నిరూపించి చూపెడుతూ వుంటాడు మానవ స్వభావంలోని హైన్యం వాళ్ల ఆత్మ దిగాదు అదెప్పుడూ ఎవిత్రంగా వుంటుంది ఆలోచనలూ వ్యక్తీకరణలూ మాలిన్యాన్ని తాకకుండా వుంటుంది ఆ హైన్యమంతా చేతన అన్న రాజ్యాన్ని దురాక్రమించుకున్న అహంకారానిదే! ఈ దుర్మార్గుడు నిజమైన నేను కాదు తనదిగాని సంహసనంపైన కూర్చుని అజ్ఞలు జారీ చేస్తున్న ఈ దుర్మార్గుణ్ణి కూలదోస శాశ్వతంగా బహష్కరించాలి నిజమైన ఆత్మ తన న్యాయబద్ధమైన సంహసనంపైన కూర్చుని వెలుగులు విరజిమ్ముతూ పరిపాలన చేసేలా చూడాలి జాన్ ఊల్మాన్ అనే కలోనియల్ అమెరికా ప్రాటెస్టెంటు మార్మికుడు తనడైరీలో ఈ పట్టాభిషేక మహోత్సవాన్ని యిలా వర్ణిస్తాడు

ఊరితిత్తుల వ్యాధితో వేధనపడుతూన్న తరుణంలో మృత్యుద్వారాన కెంత దగరగా వెళ్లానంటే నేను నాపేరు మరచిపోయాను నేనెవరో తెలుసుకోవాలని అప్పుడు నాకు తోచింది తూర్పు వుత్తర దిక్కుల మధ్య నిర్వేదపు రంగున్న పదార్థమొకటి నాకు కనిపించింది దుర్భరమైన దౌర్భాగ్యంలో పడి కుములుతున్న మానవ సమూహమే ఆ పదార్థమని నాకు తరువాత తెలిసింది వాళ్లకు భిన్నంగానూ వాళ్లకంటే గొప్పగానూ వుండగూడదని వాళ్లలో ఒక్కడుగా కలిసిపోయాను

అలా అస్థితిలోనే చాలాసేపు గడిపేశాను అంతవరకూ నా చెవులతో నేనెప్పుడూ విననంతటి గొప్ప శ్రావ్యమైన గొంతుక స్వచ్ఛంగా ఎవిత్రంగా నాకు వినిపించింది అది మరో దేవతతో మాట్లాడుతున్న దేవత గొంతుగా నాకు నమ్మకం కలిగింది జాన్ ఊల్మాన్ మరణించాడు అన్న మాటలు వినిపించాయి

ఒకప్పుడు జాన్ ఊల్మాన్ అన్న వ్యక్తి నేనేననీ నేనింకా
ఆశరీరంలోనే జీవిస్తున్నాననీ తెలుసుకున్నాను కానీ ఆ దివ్యవాణి
మాటల కర్థమేమిటో నాకప్పటికీ బోధపడలేదు

కాస్సేపటి తర్వాత ఆ దివ్యశక్తి నాకు మాట్లాడే శక్తిని
ప్రసాదించింది నేను క్రీస్తుతో బాటూ శిలువ వేయబడ్డాను
అయినాగానీ బతికే వున్నాను నిజంగా నేను గాదు క్రీస్తునాలో
జీవిస్తున్నాడు ఈ శరీరంలో జీవిస్తున్న నా జీవితం నన్ను
ప్రేమిస్తూ అనను నాకే అర్పించుకున్న దైవకుమారుడి మీద
నమ్మకం వల్ల సమకూరింది అన్నాను అప్పుడు రహస్యం
వీడిపోయింది ఒక పాపాత్ముడు ఎశ్చత్తాపపడినందువల్ల
స్వర్గంలో ఆనందం వెల్లి విరిసింది

జాన్ ఊల్మాన్ మరణించాడనే మాటకు అర్థం నాలోని
అహం మరణించడమేనని నాకప్పుడు తెలిసివచ్చింది

ఒక పేరు తెలియని నిరాండబరుడైన సామాన్యరైతు *The Way of a Pilgrim* అనే గ్రంథం రచించాడు కొన్ని పవిత్ర గ్రంథాలూ రెండు
రోట్టెముక్కలూ జోలెలో వేసుకుని అవాసమన్నదే లేని ఈ కుంటి చేయి
మనిషి జీసస్ను ప్రార్థిస్తూ పంతొమ్మిదవ శతాబ్దంలో రష్యను మైదానాల్లోనూ
నగరాల్లోనూ చెడతిరిగాడు అగచాట్ల పాలైనాడు అతని దగరున్నదంతా
దొంగలు దోచేసుకున్నారు చలిలో ప్రాణం పోయినంత పనైంది లేనిపోని
నేరాలు అంటగట్టారు కానీ గురువు గారి దగర కూర్చున్నప్పుడూ
ప్రేమాస్పదులైన క్రైస్తవ భక్తుల స్నేహం దొరికినప్పుడూ తనను దోచుకున్న
వ్యక్తులకే మేలు చేసినప్పుడూ అతడెంతో ఆధ్యాత్మికానందాన్ని పొందేవాడు
పవిత్రనామాన్ని వల్లించడం ద్వారా దొరికే అద్భుతమైన శక్తిని ఆయన కథ
స్పష్టంగా వివరిస్తుంది

జ్యూడాయిజం పవిత్రగ్రంథం పాతనిబంధనలోని కొన్ని భాగాల్లో
మహాద్భుతమైన కవిత్యముంది ప్రార్థనాగీతాలరచయిత డేవిడ్ రాజు యిలా
రాస్తాడు

ప్రభూ! లేడి ఎల్లలు సెలయేళ్ల వెంట ఎలా పరిగెడతాయో
నా ఆత్మ నీ వెంట అలా పరిగెడుతోంది

నా ఆత్మ భగవంతుడి కోసం దవాస్తోంది

నెనెప్పుడు భగవంతుడి దగరికొచ్చి నిలబడగలను?

మండు వేసవిలో ఎండలో మండే కొండలనూ నీటికోసం వెతుకులాడే జింకలనూ ఊవాంచండి నీటిని కనిపెట్టడం కోసం అదెంత దూరమైనా ప్రయాణం చేస్తుంది ఎంతకష్టాన్నయినా భరిస్తుంది మరే విషయమూ దానికప్పుడు జ్ఞాపకం రాదు ఆరీతిలో మనం భగవంతుడి కోసం వెంపర్లాడాలని కవి చెబుతున్నాడు

ఇస్లాం మార్మికులు హేరట్‌కు చెందిన అన్నారీ జలాలుద్దీన్ రూమీ ఫరిదుద్దీన్ అత్తర్ శతాబ్దాలుగా బ్రహ్మాండమైన భాషలో భగవంతుణ్ణి కొనియాడు తున్నారు దివ్యప్రేమస్వరూపుడైన భగవంతుడితో ఆత్మ సంధానాన్ని రూమీ యిలా అందంగా వర్ణిస్తాడు

మధువూ నీళ్లూ కలిసినట్టు

నా ఆత్మను నీ ఆత్మతో సమ్మిళితం చేయి

మధువునూ నీళ్లనే వేరుచేయగలవాళ్లెవ్వరు

సమ్మిళితమైన నిన్నూనన్నూ వేరుచేయగలవారెవ్వరూ?

నీవే నా ఉన్నతాత్మగా రూపొందినావు

చిన్నచిన్న వాద్దులు నన్ను ఆవలేవు

నీవునా జీవితనందున్నావు

మరి నేనిక నిన్ను అందుకోరాదా?

నేనెన్నటికీ నీవాడనని స్పష్టమయింది

మరి నీవూ నావాడవని నీకు తెలియాలి గదా?

నీప్రేమ నా అణువణువూ చుట్టేసింది

పరవశంతో నాశరీరమంతా వణుకుతోంది

నీ పెదవులపై ఎల్లనగ్రోవి నై నిలచాను నేను

నీఎదపైన తంబురనూ నేనే!

ఊవరి నాలో నింపు నాదం పలికేలా

మోగించు నాతంత్రుల్ని వెలిగించు నా అశ్రువులను

బౌద్ధమతంలో మార్మిక రచనల పవిత్ర సంప్రదాయమొకటుంది వాటన్నింటిలో దమ్మపాదం విశిష్టమైన రచన దానిలోని యిరవయ్యారు అధ్యాపకాల్లో బుద్ధుడి బోధనల సారమంతా వడబోసవుంది ఆయన

వ్యక్తిగతజీవితానుభవమంతా అందులో వివరించబడింది అనితరసాధ్యమైన అవగాహనతో ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలా గౌతమ బుద్ధుడు సహేతుకమైన పద్ధతిలో సత్యాన్వేషణ సాగిస్తాడు ప్రాచీన భారతగ్రామీణ జీవితానికి సంబంధించిన పుపమానాల నుదహరిస్తూ ఆయన వైద్యుడిలా మానవ పరిస్థితిని సునాయాసంగా విశదీకరించి చూపుతాడు రోగంపేరు అలివి మాలిన కోరికలు పరిస్థితి విషమించిపోయింది ఔషధం పేరు నిర్వాణం స్వార్థాన్ని పూర్తిగా వినర్జించడం పనిచేసే విధానం ఆశావహం బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తుంది చివరగా త్వరగా కోలుకోవడానికి వైద్యుడి నుంచీ మనం ఆశించే బలవత్తరమైన రసాయనం అష్టాంగ మార్గం ప్రాతిపదికగా ధ్యానానుసరణ

Footsteps of Gautama the Buddha అనే పుస్తకంలో మేరీ బైలెస్ బుద్ధుడి జీవితాన్ని అద్భుతంగా చిత్రిస్తాడు ప్రాచీన చరిత్ర ఆధారంగా రచించబడిన ఈ పుస్తకంలో కొన్ని గొప్ప పాత్రలు మనకు ఎరిచయమవుతాయి చిన్న ఎల్లలకు చదివి వినిపించడానికి ఈ పుస్తకం బాగా పుపయోగపడుతుంది భయంకరుడైన గజదొంగ అంగుళీమాలుడిని బుద్ధుడు సాధువుగా మార్చేసిన సంఘటనల్లాంటి విషయాలను ఎల్లలు కళ్లార్పడం సైతం మరచిపోయి పరవశంతో వింటారు

వాందూమతంలో వైవిధ్యభరితమైన ప్రాచీన మత గ్రంథాలు వేలకొద్దీ వున్నాయి అన్నింటిలోనూ అతి ప్రాచీనమైన ఉపనిషత్తులు ప్రగాఢమైన ఆధ్యాత్మిక విషయాలకు కాణాచులు అందుకే జర్మన్ వేదాంతి స్కాపెన్ హార్ యింత ప్రబోధాత్మకమూ ఆహ్లాదకరమూ అయిన గ్రంథం ప్రపంచంలోనే మరొకటి లేదు ఉపనిషత్తులు నాజీవితానికి అంతులేని శాంతిని ప్రసాదించాయి మరణమంటే భయపడకుండా చేశాయి అంటాడు వందకుపైగా వున్న ఉపనిషత్తుల్లో దాదాపు పది అత్యంత ఉత్కృష్టమైనవిగా గుర్తించబడ్డాయి ధ్యానించడానికి రెండుమూడు చిన్న ఉపనిషత్తులు బాగా సరిపోతాయి (వాటిని నేను ఆంగ్లంలోకి అనువదించాను గూడా) స్వామి బ్రభవానంద రాసిన *The Upanishads Breath of the Eternal* అనే గ్రంథం గూడా బాగా పుపయోగపడుతుంది

ఈ ఉపనిషత్తులన్నింటిలోనూ కరోపనిషత్తు నాకు చాలా యిష్టమైన పుస్తకం అందులో నచికేతుడనే కుర్రాడు యమలోకం వెళ్తాడు అతిథి మర్యాదలు చేస్తూ మరణం అతడికి మూడు వరాలిస్తుంది మరింత ఎక్కువ ఆయుస్సు కావాలా? బంగారమూ నగలూ కావాలా? రాజ్యాలూ పరాక్రమాలూ కావాలా? పరిపూర్ణంగా ఆధ్యాత్మికాభిలాష అయిన నచికేతుడు యివన్నీ ఎదో ఒకనాడు చావు చేతిలో పడక తప్పదని సమాధానం చెప్తాడు శాశ్వతమైనదీ మీరు ఊహించలేనిదీ నాకు ప్రసాదించండి అని కోరుకుంటాడు యముడు ప్రసన్నుడై చావు చుట్టుకలను గురించిన రహస్యాన్ని అతడికి బోధిస్తాడు

ధ్యానం దాని నద్ధాంతమూ ఆచరణల గురించిన విషయాలు తెలుసుకోదలచిన వాళ్లు పతంజలి యోగ శాస్త్రాలను చదవాలి ప్రాచీన భారతదేశపు ఆధ్యాత్మిక బోధకుల్లో పతంజలి ప్రముఖుడు ప్రాచీన ఋషిపుంగవులు మనస్సును గురించి దాని అదుపు చేసుకోవడం గురించి చెప్పిన విజ్ఞాన సారమంతా శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో ఆయన బోధిస్తాడు కానీ ఆయన పుస్తకం ప్రాఫెసర్ల నోట్సులూ క్లిష్టంగా వుంటుంది దాని అర్థం విడమరచి చెప్పడానికీ వ్యాఖ్యానించడానికీ అనుభవజ్ఞుడైన గురువు కావాలి దానికి చాలాచాలా వ్యాఖ్యానాలున్నాయి స్వామీ ప్రభవానంద రాసిన *How to know God The Yoga Aphorisms of Patanjali* (భగవంతుణ్ణెలా తెలుసుకోవాలి పతంజలి యోగనూత్రాలు) వాటిలో ప్రముఖమైనవి

The Gospel of Sri Rama Krishna (రామకృష్ణామృతం) అనే పుస్తకం గురించి యిదివరకే పేర్కొన్నాను పంతొమ్మిదవ శతాబ్దానికి చెందిన మహాత్తర మార్మికుడు శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసను గురించి పదవీ విరమణ చేసిన ఓ బడివంతులు రాసిన పుస్తకమది కేవలం M అని వినయంగానంతకం చేసిన ఆ బడివంతులుకి తన గురువు శ్రీరామకృష్ణమరమహంస అంటే చెప్పలేనంత భక్తి పగలంతా అతను ఆయననే అంటిపెట్టుకుని వుండేవాడు సూర్యాస్తమయం తర్వాత తన గదిలో కూర్చుని ఆనాటి ఉదయం నుంచీ సాయంత్రందాకా తన గురువుగారు చేసిన ప్రవచనాలనూ ఆనాటి అనుభవాలనూ జాగ్రత్తగా జ్ఞాపకం చేసుకుని గ్రంథస్థం చేసేవాడు ఆ మహద్భుతమైన గ్రంథంలో లెక్కలేనన్ని సూక్తి

కథలూ క్లిష్టమైన ఆధ్యాత్మిక విషయాలపైన వ్యాఖ్యానాలూ ఊహాతీతమైన మార్మిక సమ్మేళనాల వివరాలూ వివరించబడ్డాయి అందుకే ఆల్డన్ హక్స్లీ దీన్ని అత్యుత్తమ సాదుజీవన సావాత్యంగా పేర్కొంటాడు ఒకసారి చేతి కందుకున్నాక యిక పుస్తకాన్ని వదలిపెట్టబుద్ధిగాదు

ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలన్నింటిలోనూ భగవదీతకు మించిన పుస్తకం మరొకటేదీ నాకు కనిపించలేదు అది నాదైనందిన జీవితానికి పదకొశంగా మిగిలిపోయింది నాకు అర్థం తెలియని పదాల భావాలు నిఘంటువులో వెతుక్కున్నట్టుగా ఈ స్వభావమనే ఎదకోశంలో నాసమస్యలకూ ఇక్కట్లకూ సమాధానాలు వెతుక్కుంటూ వుంటాను అని గాంధీజీ చక్కగా వివరిస్తాడు *The Bhagavat Gita for Daily Life* (దైనందిన జీవితంలో భగవదీత) అనే నా పుస్తకంలో ఆ గ్రంథాన్ని సులభమైన రీతిలో వ్యాఖ్యానించడానికి నేను ప్రయత్నించాను ఆసక్తి వున్న వాళ్లు దాన్ని గూడా చదవండి వ్యక్తిగత అనుభవంద్వారా భగవదీత బోధనల నెలా నేను జీవితంలో వుపయోగించు కున్నానో అందులో వివరించాను

భగవదీతలోని పజ్జెనిమిది అధ్యాయాల్లో మనందరికీ ప్రతినిధి అయిన అర్జునుడికీ భగవానుడు శ్రీకృష్ణుడికీ మధ్య జరిగిన సంవాదమంతా కూర్చబడింది అరునుడి కుండే అనేకానేక ప్రశ్నలకూ సందేహాలకూ అనుమానాలకూ భగవానుడు ఓవకతో సమాధానాలు చెబుతాడు చివరిలోని ఒ శ్లోకంలో ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానసారమంతా యిమిడి వుంది మానవ చేతనా శిఖరాల నధిరోవాంచిన వ్యక్తుల స్వభావం గురించి అరునుడు తెలుసుకోగోరినప్పుడు భగవానుడిలా మహత్తరమైన రీతిలో సమాధానం చెబుతాడు

కించిత్తయినా పారబడని విచక్షణా జ్ఞానంతో

తన ఆవేశకావేశాలపైన వూర్తి ఆధిపత్యంతో

యిష్టాయిష్టాల వాగ్వివాదాల కతీతంగా

ధ్యానం వునాదులపైన

మాటలనూ చేతలనూ శరీరాన్నీ మనస్సునూ

ప్రేమాస్పదుడైన భగవంతుడి సేవలో వుపయోగిస్తూ

అతను సామాన్యమైన తృప్తికరమైన జీవితాన్ని గడుపుతాడు

స్వార్థం నుంచీ ఆగ్రవాంనుంచీ ఆవేశాలనుంచీ

మనస్సులనూ వస్తువులనూ దోచుకోవాలనే దురాశలనుంచీ
 విముక్తి పొంది స్వతంత్రంగా జీవిస్తాడు
 ఇతరులతోనూ తనతోనూ శాంతచిత్తుడై
 అనంతస్థితికి చేరుకుంటాడు
 భగవంతుడిలో లీనమై సదాసంతోషచిత్తుడై
 స్వార్థానికి విషాదానికి దూరంగా
 ప్రతిజీవిలోనూ నన్నే దర్శిస్తూ
 నాపట్ల స్థిరమైన ప్రేమనే నింపుకుంటాడు
 నన్ను ప్రేమిస్తూ నాధీప్తిని ఎంచుకుంటూ
 ఆదిమధ్యాంతలయమైన నాలోకి ప్రవేశిస్తాడు
 అతని చర్యలన్నీ నా సేవకోసమే!
 నా కృపతో అతను ముక్తిని పొందుతాడు
 అంతులేని అభ్యాసంతో అన్నింటికీ మూలమైన భగవంతుడి
 అపారకృపాకటాక్షాలతో మీరందరూ అటువంటి ముక్తిని పొందుదురుగాక!

ధ్యానగీతికలు

1 సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ప్రార్థన

ప్రభూ! నన్ను నీ శాంతికొక వావాకగా మార్చు
ద్వేషమున్న చోట ప్రేమ భీజాల్ని పాతనివ్వు
గాయాలు తగిలిన చోట క్షమల్ని రాజిల్లు
సందేహాలు ముసరినప్పుడు నమ్మకాల్ని ప్రసాదించు
నిరాశ మూసనవేళ ఆశను రగిలించు
చీకటి కప్పన సమయాన వెలుతుర్ని వెలిగించు
బాధనలివన వూట ఆనందాన్ని రప్పించు
ఓదివ్యమూర్తి నాకు మరేమీ కోరికలు లేకుండాచేయి
ఓదార్చబడడంకంటే ఓదార్చడానికీ
అర్థంచేసుకోబడడం కంటే అర్థం చేసుకోడానికీ
ప్రేమించబడడంకంటే ప్రేమించడానికీ నాకవకాశమివ్వు
ఇవ్వడంలోనే మనం పుచ్చుకోడమూ జరుగుతుంది
క్షమిస్తున్నప్పుడే మనమూ క్షమించబడతాం
స్వార్థాన్ని చంపుకున్నప్పుడే మనం అనంతంలో పుడతాం

2 శుభాకాంక్ష

అందరూ అన్ని చోట్లా
బలవంతులూ బలహీనులూ
గొప్పవాళ్లూ సామాన్యులూ
సాధారణమైన వాళ్లూ అసాధారణమైన వ్యక్తులూ
చిన్నవాళ్లూ పెద్దవాళ్లూ

తెలివైన వాళ్ళూ తెలివిహీనులూ
అందరూ సుఖశాంతులతో విలసల్లెదరుగాక!

అందరూ అన్నిచోట్లా
కనిపించేవీ కనిపించనివీ
దగరగానూ దూరంగానూ నివసించేవీ
జన్మించినవీ జన్మించబోయేవీ
అన్నీ అంతులేని ఆనందంతో వెలుగునుగాక!

ఎవరూ ఎవరినీ మోసగించకుందురుగాక!
ఎవరూ ఎక్కడా ఎవరినీ అసవ్యాయంబుకోకుండెదరుగాక!
కోపంతోగానీ నిరసనతోగానీ
ఎవరూమరెవరికీ కష్టాలు కలగాలని ఆశించకుందురుగాక!

తన ప్రాణమొడ్డి తన ఒక్కగానొక్క బిడ్డను
ప్రమాదంనుంచీ కాపాడే తల్లిలా
జీవజాల మంతటిపైనా
అంతులేని ప్రేమను వర్షించు

నీ ప్రేమ ఉన్నతంగా పెరిగి ధీప్తితో విలసల్లి
అంతులేకుండా విజృంభించి
కోపతాపాల్ని మరిపించి
లోకమంతా నిండిపోవుగాక!

అప్పుడు నీవు నిల్చున్నా కూర్చున్నా నడిచినా పడుకున్నా
నీవు మేలుకున్నంతవరకూ
దానికోసం ఎకలక్ష్మ్యంతో శ్రమించెదవుగాక!
నీజీవితం నింగిని నేలకు దించును గాక!

బుద్ధుడు (సుత్తనిపటం)

3 డేవిడ్ శ్లోకాలు

ప్రభువే నాకాపరి
పచ్చికమైదానాల్లానే పరవశించాలని
నేను కోరుకోవడం లేదు
నిశ్చల నీరదాల పక్కన నడిపించుకెళ్తాడతడు

నా ఆత్మను ఎరిరక్షస్తాడు
తలచినంత మాత్రాన్నే
ధర్మమార్గంలో నాకు మార్గదర్శి అవుతాడు

అయినా మృత్యునీడల లోయల్లో
నేను నడుస్తున్నప్పుడు
నాకసలు భయమేవుండదు
నువ్వునా తోడుంటే
నీ ఆయుధాలూ అనుచరులే నాకభయం

నా శత్రువుల సాన్నిధ్యంలోనే
నీవు నాకోసం పీట పరుస్తావు
నాతలపై నూనె పోస అంటుతావు
నాపాత్రనిండి పోయింది
నా జీవితంలో ప్రతిరోజూ
మంచితనమూ క్షమా తప్పకుండా నావెన్నంటేవస్తాయి
భగవత్ప్రసాదంలో నేను శాశ్వతంగా వుండిపోతాను

ప్సాలమ్స్ 23

4 మీరేం చేస్తున్నా

ఎత్రం పుష్పం ఖలం తోయం ఎదైనా
భక్తితో నాకు నమర్పించినప్పుడు
ఆ అంకితవ్యాదయపు ప్రేమకానుకను
నేను స్వీకరిస్తాను మీరేం చేస్తున్నా
దాన్ని నాకు అర్పించండి

భుజించే ఆహారం ఆచరించే వ్రాజ
తోడ్పడే సహాయం చివరకు అనుభవించే బాధయినాసరే!
అలా కర్మ సంకెళ్ళనుంచీ కార్యఫలాలనుంచీ
మంచి నుంచీ చెడునుంచీ విముక్తులవుతారు

అన్ని జీవులూ నాకు సమానమే! నాప్రేమ
అన్నింటిపట్లా ఒక్కటే అయినా కానీ

భక్తితో నన్ను ధ్యానం చేసేవాళ్లు
నాలోనే వసస్తారు నేను వాళ్లలోని వెలుగునొతాను

హృదయపూర్వకంగా నన్ను ప్రేమించిన పాపాత్ముడు సైతం
ఋషి అవుతాడు ఆప్రేమ
అతడి వ్యక్తిత్వాన్ని పూర్తిగా మార్చి
అతడి హృదయంలో అంతులేని శాంతిని నింపుతుంది

కుంతీకుమారా! ఇదే నాప్రమాణం
నన్ను ప్రేమించేవారు ఎప్పటికీ నాశనం కారు
పుట్టుకతో అంగవికలులైనవాళ్లుగూడా
నన్ను శరణు జొచ్చినప్పుడు
సర్వోత్కృష్టమైన జీవిత లక్ష్యాన్ని అందుకుంటారు
నన్ను ఆరాధించే పవిత్ర బ్రాహ్మణులూ రాజర్షులూ
మరింతగా సఫలురౌతారు

బాధలకూ అశాశ్వతమైన ప్రపంచానికి
నీ ప్రేమను అర్పించకు నీ ప్రేమంతా నాకే సమర్పించు
నీ మనస్సునూ హృదయాన్నీ అర్చననూ నాకే సమర్పించు
నాకై తపించు నా కోసమే జీవించు
నీవు సైతం నాలోనే లయించి పోతావు

భగవద్గీత 9 26 34

5 నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే !

బజారులో గుడిలో నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
లోయలో పర్వతంపైనా నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
పరీక్షా సమయాల్లో తరచుగా అతణ్ణి నా పక్కనే చూశాను
ఆనందంలో అదృష్టంలో నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
ప్రార్థనలో ప్రశంశలో ఉపవాసంలో చింతనలో
ఋషి పుంగవుడి మతంలో నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
శరీరమూ ఆత్మాకావు అవాంతరమూ అర్థమూ కావు
లక్షణాలూ కారణాలుగావు నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే

నెను కళ్లు తెరిచాను ఆ దివ్యమూర్తికాంతి నా చుట్టూ విరిసింది
 నాకళ్లంతా చూశాయి నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
 కొవ్వొత్తిలా నేను అగ్నిలో కరగసాగాను
 జాజ్వల్యమానమైన జ్వాలల్లో నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
 నేనుగా నా నయనాలతో నేనుస్పష్టంగా చూశాను
 కానీ దేవుడి కళ్లతో నేను చూసనప్పుడు నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
 శూన్యంలోకి నేను వెళ్లిపోయాను నేను మాయమైపోయాను
 ఆహా! జీవజాలమంతానేనై నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
 బాబా కుహీషరాజ్

6 శాంతి కోసం ప్రార్థన

ప్రశంశనీయమైన సాన్నిధ్యం
 లోపలా వెలుపలా వనంచే నీవు
 పైనా కిందా అన్నిచోట్లా
 నా జీవిక అణువణువునూ
 శోధిస్తూ నీవు
 నానేత్రాల నేత్రం నీవు
 నావీనుల వీనువు
 నాహృదయపు హృదయం
 నామనస్సుకు మనస్సు
 నాశ్వాసకు శ్వాస
 నా జీవితానికి జీవితం
 నాఆత్మకు ఆత్మానీవు
 ప్రయమైన ప్రభూ! తూర్పుపడమరల ఉత్తరదక్షిణాల
 నీసాహచర్యాన్ని గుర్తించేలా
 మమ్మల్ని ఆశీర్వదించు
 వ్యక్తుల్లోనూ సమూహాల్లోనూ దేశాల్లోనూ
 సుఖశాంతులను నెలకొననివ్వు
 ఇదినా మన పూర్వక ప్రార్థన
 సర్వేజనాం సుఖినోభవంతు ।

ధ్యానం కోసం మరికొన్ని ప్రార్థనా గీతికలు

గౌతమ బుదుడి దమోదరం
మొదటి అధ్యాయమూ
26వ అధ్యాయమూ

భగవదీత

2వ అధ్యాయం 55 77 శ్లోకాలు
12 వ అధ్యాయం
18వ అధ్యాయం 49 73 శ్లోకాలు

ఉపనిషత్తులు

కథోపనిషత్తు (2 5 కాండలు)
ఈశోపనిషత్తు
మాండూక్యోపనిషత్తు
శ్వేతాశ్వతార ఉపనిషత్తు

న్యూటెసామెంటు

1 కొరింతయన్సు 13
మాత్యూ 5 6 లార్డ్స్ ప్రేయర్ బ్యూటీట్యూడ్స్

ధామన్ ఎ కెంఎస్ *Of The Imitations of God*

3వ పుస్తకం 5 నుంచి 23 వరకూ అధ్యాయాలు

God Makes the Rivers to flow (దేవుడు నదుల్ని ప్రవహంప జేస్తాడు) అనే నా గ్రంథంలో ధ్యానం కోసం నేను ఎన్నిక చేసిన మరికొన్ని గీతికలున్నాయి అవకాశమూ ఆసక్తి వున్నవాళ్లు ఆ పుస్తకం గూడా చదవండి

☆ మరికొన్ని ఉపయుక్త గ్రంథాలు ☆

ఈ వుస్తుంలోని చివరి అధ్యాయం మార్మికుల రచనలను చదవడం లో ఉత్తేజం కోసం చదవాల్సిన గ్రంథాలకూ బోధనలకోసం చదవాల్సిన గ్రంథాలకూ మధ్య తేడా వుంటుందని నేను చెప్పడం మీకు జ్ఞాపకముండే వుంటుంది

ఉత్తేజం కోసం చదవడమన్నది కాశ్మీరులోయలాంటి ఎకాంత ప్రదేశాలకు ప్రయాణం చేయడంలాంటిది Inspiration అనే ఆంగ్ల పదానికి శ్వాసపీల్చుకోవడం అనే అర్థం గూడా వుంది గొప్ప మార్మికుడి రచనలను మనం చదవడం మొదలుపెట్టినప్పుడు వాడావుడీ అలజడీ తొక్కిసలాటా వుండే ప్రపంచం నుంచి దూరంగా కేవలం కొద్దిమంది వ్యక్తులు మాత్రమే అందుకోగలిగిన స్వచ్ఛమూ శుభ్రమూ ప్రాణ భూతమూ అయిన గాలిని పీలుస్తూ ఓ ప్రశాంత ప్రపంచానికి చేరుకుంటాం ఉపనిషత్తులనూ భగవదీతనూ ఎన్ని సార్లు చదివినా డారియన్ శిఖరాగ్రంపైన నిశ్శబ్దంగా అని జాన్ కీట్స్ అన్నట్టుగా మరెవరూ చేరనేరని సువిశాల పర్వతసానువుల్లో విహరిస్తున్నట్టనివంచే అనుభూతే కలుగుతూ వుంటుంది

ఇది ఒక అద్భుతమైన అనుభవం అలా అంటే ఆధ్యాత్మికపరనం ఒక విలాసవంతమైన పని అని అనుకోగూడదు మాస్ మిడియాలతో దుమ్మెత్తిపోతున్న నేటి పరిస్థితిలో మన ఆత్మను పరిశుద్ధ పరచుకోడానికీ మనదృక్పథాలను సరిచేసుకోడానికీ ఇలాంటి మార్మిక ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టాల్సిన అవసరం కలుగుతుంది

మీరు నిజంగా ధ్యానాన్ని అనుసరిస్తున్నట్టయితే మీరు నేర్చుకోదలచుకున్న కార్యక్రమాన్ని వివరించే గ్రంథాలను జాగ్రత్తగా చదవాలి సావాసయాత్రలు సాగించే గొప్పగొప్ప మార్మికుల రచనల్లో ఆధ్యాత్మిక శిఖరపు వివిధకోణాలు దృగ్చరమౌతాయి దాన్ని అధిరోవాంచడానికి కావల్సిన వుత్తేజాన్ని ప్రసాదిస్తాయి కానీ ఎక్కడానికి పూనుకున్నప్పుడు మనకు దాని పటం దొరికితే చాలు అప్పుడు రకరకాలుగా ప్రయత్నించి చూడాల్సిన అవసరముండదు మారమేదో తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక ప్రయత్నమే చాలు! మరో సలహా గూడా వినండి ఎ ఇద్దరు మార్మికుల బోధనలూ కలగలపడానికి ప్రయత్నిస్తే ఉదాహరణకు అన్సీకి చెందిన సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ బోధనలూ సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ డీ సేల్స్ బోధనలూ

కలగలిపారనుకోండి ఆహారాన్ని వినోదాన్ని కలగలిపనట్టుగా అంతా తలకిందులై పోతుంది

ఈ ఉపయుక్త గ్రంథ నూచికలో పూర్తిగా వ్యక్తిగత యిష్టంపైన ఆధారపడిన ఈ జాబితాలో ఉత్తేజానికి బోధనలకూ మధ్యవుండే తేడాను జాగ్రత్తగా గుర్తించాను ఈ పుస్తకంలో నేను వివరించిన అష్టాంశ విధానాన్ని ఆచరించబోతున్న వాళ్లకోసం ఈ జాబితాను సద్ధం చేశాను

1 అష్టాంశ కార్యక్రమం

నేను రచించిన పుస్తకాలనన్నింటినీ పరామర్శించినప్పుడు నేను ధ్యానం చేస్తున్న రోజుల్లో అలాంటి పుస్తకమేదయినా దొరికి వుంటే ఎంత బావుండునో గదా అని బాధపడుతూ వుంటాను నిజానికి అలా సహాయపడ్డం కోసమే నేనా పుస్తకాలు రచించాను

ఈ అష్టాంశ కార్యక్రమాన్ని ఆచరించదలచుకునేవాళ్ల కోసమే నేను యీ పుస్తకాలన్నీ రాశాను గత యిరవయ్యయిదేళ్లుగా ధ్యానమాచరిస్తూ నా అనుభవాలన్నింటినీ యీ రకంగా గ్రంథస్థం చేశాను నా పుస్తకాలన్నీ ఆచరణసాధ్యమైనవే! తమదైనందిన జీవితాల్లో ఉన్నతాదర్శాలను అందుకోవాలనుకునే పాఠకులకోసం రచించినవే! అనేక రకాల సద్ధాంతాలనూ చర్చలనూ ఉద్దేశాలనూ నమ్మకాలనూ వివరించే ఆధ్యాత్మిక రచనలనేకం మీరు చదివే వుంటారు వాటిలో కొన్ని విజ్ఞాన వంతంగానూ విలువైనవిగానూ వుండొచ్చు కానీ నేను ఆధ్యాత్మిక నియమానుసరణ గురించి మాత్రమే రాస్తున్నాను నేను వ్యక్తిగతంగా సంవత్సరాల తరబడి ఆచరిస్తున్న విధానాలనూ నాకూ నాచుట్టూ జీవించే వందల వేలకొద్దీ మంది జీవితాలకూ సత్ఫలితాలనిచ్చిన విధానాలనూ నేను వాటిలో పరిచయం చేశాను ధ్యానాచరణలో ప్రజలకెదురయ్యే పరీక్షలనూ సమస్యలనూ నేను సామీప్యం నుంచీ గమనించాను నా పుస్తకాలలో వాటిని పరిష్కరించడానికే ప్రయత్నించాను

The Bhagavatgita for Daily Living (దైనందిన జీవితంలో భగవదీత) అన్నది వీటన్నింటిలోనూ నాకూ చాలా యిష్టమైన పుస్తకం ఇందులో మూడు భాగాలున్నాయి అష్టాంశ మారాన్ని అవలంబించదలచుకున్న వాళ్లకోసం రాసిన ఈ పుస్తకంలో నా హృదయాన్ని పాఠకులముందు ఆవిష్కరించాను గాంధీజీలాగా నేను గూడా గత

నలభయ్యేళ్లుగా భగవదీతను దైనందిన సమస్య పరిష్కార సూచిగా భావించాను ఈ మూడు భాగాల్లోనూ నేను భగవదీతలోని అన్ని శ్లోకాలనూ విశ్లేషిస్తూ వాటిని దైనందిన జీవితంలోని కష్ట సమయాల్లో ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో వివరించాను

మరో ముఖ్యమైన పుస్తకం పేరు *Dialogue with Death* (మరణంతో ముఖాముఖి) అందులో కరోపనిషత్తులోని యమ సహస్ర సంవాదం వర్ణించాను ఈ పుపనిషత్తులో మనమెలా జీవించాలన్న విషయమే చర్చించబడింది మరణం అంతకంటే నేర్పించవలసిన గొప్పపాఠ మింకేముంది? నాకెంతో ఆత్మీయులైపోయిన విద్యార్థులు సమకూర్చిన సమాచార మాధారంగా రచించిన ఈ పుస్తకంలో మన జీవితాలను స్వభావాలను రకరకాలుగా మలిచే అంతరంగమనే అద్భుత ప్రపంచాన్ని ఆవిష్కరించాను

Conquest of Mind (మనసుపై విజయం) అనే మరో పుస్తకంలో మనస్సుకు శిక్షణ నివ్వడానికి పుపయోగపడే చిన్నచిన్న సలహాలను పొందుపరిచాను

ధ్యానం క్రమబద్ధంగా ఆచరించాలన్న నిర్ణయానికి రాకపోయినా సరే మీరు *Unstruck Bell* (మోగించని గంట) అనే పుస్తకాన్ని చదవవచ్చు ధ్యానాన్ని ప్రగాఢ పరచుకోడానికి మాత్రమేగాకుండా కోపం ఒత్తిడి నిరాశ నిస్పృహ ఆత్రుత భయం అలసట విసుగు మొదలైన ఆవేశాలతో యిబ్బంది ఎడి నలిగి పోతున్నప్పుడు మంత్రాన్ని పుపయోగించుకోడానికి యిది ప్రథమచికిత్సలా పుపయోగపడుతుంది వ్యక్తిగత పరిశోధనల ద్వారా దైనందని జీవితంలోంచి నేను గ్రహించిన అనేక ఉదాహరణలు యీ పుస్తకంలో ఎప్పుడూ వున్నాయి

చివరగా ఈ అష్టాంశ కార్యక్రమానికి మరింతగా ఉపయోగపడే పుస్తకం గురించి చెబుతాను దాని పేరు *Words to Live* (జీవితాదర్శ సూక్తులు) రోజుకొకటి చొప్పున సంవత్సరంలోని మూడవందలా అరవై అయిదు రోజులకూ సరిపోయే ఆధ్యాత్మిక సూక్తుల డైరీయిది దైనందిన వుత్తేజం కోసం ఈ బుల్లి పుస్తకం బాగా పుపయోగపడుతుంది

☆ ప్రపంచ మార్మికత్వం ☆

నేనెప్పుడూ మార్మిక రచనలను విస్తృతంగానూ క్రమబద్ధంగానూ చదువుతూ వుండమని నా విద్యార్థులకు సలహా యిస్తుంటాను అన్ని సంప్రదాయాల్లోనూ మనతో బాటూ ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో కలిసినడుస్తూ మనకు అండగా నిలచే నమ్మకపాత్రులైన అనుచరులు చాలామంది దొరుకుతారు ఇలా అన్ని సంప్రదాయాలనుంచీ అన్ని ప్రదేశాలనుంచీ అన్ని కాలాల నుంచీ ఉత్తేజాన్ని పొందుతున్నప్పుడు ఎన్ని పేర్లతో ఎలిచినా భగవంతుడొక్కడేనన్న విషయం గూడా మనకు స్పష్టంగా బోధపడుతుంది

ఒకప్పుడు మార్మికరచనలు తక్కువగా వుండేవి కానీ క్రమంగా ఆధ్యాత్మిక విషయాల్లో పాఠకులకు ఆసక్తి పెరగడంతో రకరకాల అనువాదాలూ ముద్రణలూ పెరిగాయి ఇప్పుడు బజారులో మార్మికరచనలు విరివిగా దొరుకుతాయి చాలా విస్తృతమైన పుస్తకసంచయం నుంచీ పాఠకులు తమకు కావలసినవి ఎంచుకోవచ్చు

మార్మికత్వం గురించిన పుస్తకాలను గాకుండా నేరుగా మార్మికుల రచనలనే చదవమని యిది వరకే చెప్పాను హూస్టన్ స్మిత్ రాసిన *The World's Religions* (ప్రపంచమతాలు) అనే పుస్తకమిప్పుడు సులభంగానే దొరుకుతుంది ఈ మహత్తరమైన గ్రంథంలోని ప్రతి అధ్యాయమూ విజ్ఞానవంతంగానూ అర్థవంతంగానూ సార్వకాలికంగానూ రూపొందించబడ్డాయి

వీటితో బాటూ మరి రెండు గ్రంథాలను నేను అధ్యయనం చేస్తూ వుంటాను అవి ఆల్ఫ్రీడ్ హక్స్లీ రాసిన *The Perennial Philosophy* (అఖండ వేదాంతం) వైటాల్ ఎస్ పెర్రీ సంపాదకత్వంలో వెలువడిన *Treasury of Traditional Wisdom* (సంప్రదాయ విజ్ఞాన సంపద) ఈరెండింటిలోని ఎపేజీ తెరిచి చదివినా మీకు మార్మికులు కవులు ఋషులు వేదాంతులు వెల్లడించిన సూక్తులు కొల్లలు కొల్లలుగా కనిపిస్తాయి

నేను చెబుతున్న విధానంలో మీరు ధ్యానమాచరిస్తున్నట్టయితే మీకు మరో ఉపయుక్త గ్రంథంగూడా వుంది అది *God makes the Rivers to Flow* (నదుల్ని ప్రవహంపజేసే దేవుడు) వివిధ రకాల వ్యక్తుల అభిరుచులకు సరిపోయే రకరకాల శ్లోకాలను యిందులో నేను పొందుపరిచాను అవన్నీ ఆచరణాత్మకంగా ఉత్తేజకరంగా సార్వజనీనంగా వుంటాయి

ఇప్పుడు ప్రపంచ మార్మిక సావాత్యంలోని మరికొన్ని ఉదాహరణలను పెర్మోంటాను ఇవన్నీ మార్మికుల ఆత్మకథలూ వాళ్ల బోధనలూ ముందుగా క్రిస్టియన్ మార్మికుల గ్రంథాలు అవిలాకు చెందిన తెరిస్సా గ్రంథం *The Way of Pilgrim* (యాత్రికుడి మార్గం) ఆగస్టన్ రాసిన *Confession* (పశ్చాత్తాప ప్రకటనలు) లినియెక్స్కు చెందిన తెరిస్సారచన *The story of the Soul An Autobiography* (ఒక అంతరాత్మకథ ఒక ఆత్మకథ) బ్రదర్ లారెన్స్ రాసిన *Practice of the Presence of God* (భగవత్సాన్నిధ్యం కోసం అభ్యాసం) తామస్ ఎకెంపీ రాసిన *The Imitation of Christ* (క్రీస్తును అనుకరించడం) *The Cloud of Unknowing* (అజ్ఞాన మేఘం) మెయిస్టర్ ఎకార్ట్ రాసిన పుస్తకాలు సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ రాసిన *Little Flowers* (చిన్న పువ్వులు)

యూదుమార్మిక సంప్రదాయంలోని పుస్తకాలను కొన్నింటినే చదివాన్నేను యిదివరకూ కొన్ని పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యమౌతూ వుండేవి ఇప్పుడు మార్కెట్టులో చాలా పుస్తకాలు దొరుకుతున్నాయి యూదు మార్మికత పైన ఆధునికులకున్న ఆసక్తివల్ల యిప్పుడు కొత్త కొత్త పుస్తకాల ప్రచురించ బడుతున్నాయి అందులో కొన్ని గొప్ప పుస్తకాలు *Language of Faith* (నమ్మకం యొక్క భాష) సంపాదకుడు నాహం ఎన్ గ్లేడ్జర్ మార్టిన్ బ్యూబర్ రాసిన *Tales of the Hasidim* (హాసిడిమ్ గాథలు) *Your word is Fire* (మీ మాటే జ్వాల) సంపాదకులు ఆర్థర్ గ్రీన్ బారీ డబ్ల్యూ హోల్ట్

గొప్ప ముస్లిం మార్మికుల రచనలు చాలావరకూ ఇంగ్లీషు పాఠకుల కందుబాటులో లేవు దొరుకుతున్న పుస్తకాల్లో ఇవి కొన్ని *Rumi Poet and Mystic* (రూమి కవీ మార్మికుడూ) అనువాదకుడు ఆర్ ఎ నికొల్సన్ జలాలుద్దీన్ రూమి గురించిన యితర అనువాద గ్రంథాలను గూడా మీరు చదవవచ్చు కబీరురచనలు గూడా చాలా గొప్పవి ఆయనను వాందువులు గూడా తమవాడుగా బావిస్తారు ఆర్ ఎ నికొల్సన్ రాసిన *The Mystics of Islam* (ఇస్లాం మార్మికులు) యిప్పుడు అందుబాటులోనే వుంది

కరుణామయుడైన బుద్ధుడి రచనలు చదవదలచుకున్న వాళ్లు ధర్మపదంతో మొదలుపెట్టమని నాసలహా ఇందులో సార్వకాలికమూ సార్వజనీనమూ అయినా బుద్ధుడి బోధనలు చిన్న చిన్న స్లోకాల రూపంలో మరపురాని రీతిలో కూర్చబడ్డాయి నేను యింగ్లీషులోకి అనువదించిన

*The Dhammapada*లో అధ్యయనానికి తోడ్పడే ఉపోద్ఘాతమూ నొట్సు బుద్ధుడి జీవిత కథలను గూడా పొందుపరచాను బుద్ధుడి బోధనల సారం మరో రెండు పుస్తకాల్లో సైతం దొరుకుతుంది అవి *The Teachings of the Compassionate Buddha* (కరుణామయుడైన బుద్ధుడి బోధనలు) సంపాదకుడు ఇ ఎ బర్ట్ *Footprints of Gautama the Buddha* (బుద్ధుడి అడుగుజాడల్లో) రచన మేరీ బి బైలెస్

చివరగా వాందూమత సంప్రదాయంలోని ప్రాచీన మార్మిక గ్రంథాలను గురించి చెబుతాను ఈవిలువైన పుస్తకాలు ఉపనిషత్తులనే అబ్బండ వేదాంత ప్రవాహాలు జీవన ఐక్యతను స్పష్టంగా విడమరచి చెప్పే ప్రబోధాలు నిజానికవి ఎ ఒకమతానికో చెందిన గ్రంథాలు కావు ఉపనిషత్తుల సారమే భగవదీత ఇది ప్రపంచానికి వాందూమతం అందించిన విలువైన కానుక ఈ ఉపనిషత్తులలో కొన్నింటిని నేను ఆంగ్లంలోకి అనువదించాను *The Upanishads The Bhagava Gita* అనే రెండు పుస్తకాలూ యిప్పుడు మార్కెట్టులో దొరుకుతున్నాయి ఈ రెండూ కవిత్యాత్మకమైన రచనలు ఆచరణ సాధ్యమైన బోధనల సారాలు ఈ రెండింటిలోనూ హిందూమార్మికత్వాన్ని ఆంగ్ల పాఠకులకు వరిచయంచేసే ఉపోద్ఘాతాలున్నాయి

స్వామి ప్రభవానంద రచించిన *The Spiritual Heritage of India* (భారతదేశపు ఆధ్యాత్మిక వారసత్వం) అనే పుస్తకం వాందూ వేదాంతానికి గౌతమ బుద్ధుడి బోధనలకూ మంచి ఉపోద్ఘాతం లాంటిది మహాపండితుడూ భక్తుడూ అయిన స్వామి ప్రభవానంద శ్రీరామకృష్ణ ఎరమహంస శిష్యులలో ముఖ్యుడు హాలివుడ్లో వేదాంత సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసిన వ్యక్తి యితనే ఆయన రాసిన *Yoga Sutras of Patanjali*

How to know God (పతంజలి యోగసూత్రాలు భగవంతుణ్ణి తెలుసుకోవడం ఎలా?) అనే అనువాద గ్రంథం పతంజలికి మంచి వ్యాఖ్యానంగా గూడా వుపయోగపడుతుంది

మహాత్మాగాంధీని సాధారణంగా మార్మికుడని ఎవరూ అనరు కానీ ఈ ఇరవయ్యవ శతాబ్దపు చివరి భాగంలో మనల్ని బయపెడుతున్న అనేకానేక సమస్యలకు ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలను పయోగించి ఎరిష్కారాలెలా కనిపెట్టవచ్చో ఆయనకంటే ఎవరూ బాగా తెలుసుకోలేక పోయారు స్వాతంత్రానికి పూర్వమే నేను విద్యార్థిగా వున్నప్పుడే ఆయనను ఆశ్రమంలో

కలుసుకున్నాను అప్పటినుంచీ ఆయన రచనలూ జీవితమూ రెండూ నాకు మారదర్శకాలయ్యాయి *Gandhi the Man* (వ్యక్తిగా గాంధీ) అనే నాపుస్తకం కేవలం ఆయన జీవిత కథ మాత్రమే గాదు విద్యార్థిగా వున్నప్పుడు నన్ను వేధించిన సమస్యలకు సమాధానంగూడా! మాట్లాడ్డానికి కూడా చేతగాని బిడియస్థుడైన ఈయువన్యాయవాది ప్రపంచంలోని అతి పెద్ద రాజ్యానికి వ్యతిరేకంగా నిలబడి ఒక తుపాకీ గుండైనా పేల్చకుండా విజయాన్నెలా సాధించగలిగాడు? ఆయనలో వచ్చిన ఈ మార్పును నేనెలా అర్థం చేసుకున్నానో ఈ పుస్తకంలో నేను వివరించాను

గాంధీజీతో పరిచయమున్న వ్యక్తులు కొందరు రాసిన పుస్తకాలు చాలా ప్రముఖమైనవి లూయీ పాశ్చర్ రాసిన *Gandhi His Life and Message for the World* (గాంధీ ఆయన జీవితమూ ప్రపంచానికాయన యిచ్చిన సందేశమూ) విన్సెంట్ షీయాన్ రాసిన *Lead Kindly Light* విలయం ఎరెర్ రాసిన *Gandhi A Memoir* (గాంధీ ఒక జ్ఞాపకావళి) అందులో ముఖ్యమైనవి

ఖాన్ అబ్దుల్ గఫూర్ ఖాన్ ను ప్రాంతీయ గాంధీఅని ఎలుస్తారు ఈనాటి పాకిస్థాన్ ఆప్టనిస్థాన్లకు చెందిన వీరపరానూ ముస్లింమతస్థుడూ అయిన గఫూర్ ఖాన్ గాంధీజీ స్వాతంత్రోద్యమానికి కావలసిన అవాంసాసైన్యాన్ని సమాయత్తపరిచాడు *A Man to Match his Mountains* (తన పర్వతాలకు ధీదైన మనిషి) అనే పేరుతో ఆయన జీవిత కథకు ఆంగ్లంలో రచించాను ఆవుస్తకంలో నేను ఆయన ఇస్లాం ప్రపంచానికందించిన పరమ సందేశాన్ని వివరించాను

చివరగా ఎవరుగానీ విడచి పెట్టరాని అత్యంత ప్రముఖమైన పుస్తకాలు పేర్కొంటాను అవి ఆధునిక మార్మికతా శిఖరంగా పేరు పొందిన శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస బోధనలకు సంబంధించినవి క్రీష్టఫర్ ఇషర్వుడ్ రాసిన *Ramakrishna and His Disciples* (రామకృష్ణ పరమహంస ఆయన శిష్యులు) గొప్ప ఉపోద్ఘాతంగా ఉపయోగపడుతుంది M అనే ఆయన సహచరుడు రాసిన *The Gospel of Sri Ramakrishna* (రామకృష్ణ వేదాంతామృతం) కుసాటి మరొకటి లేదు ఈమహత్తరమైన గ్రంథాన్ని నేనెన్ని సార్లు చదివానో నాకే తెలియదు యెప్పుడు చదివినా ఎన్నిసార్లు చదివినా ఈ బృహద్రథం ప్రబోధాత్మకంగానే ఉంటుంది

